

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Навстречу рекордам»
возраст учащихся 6–15 лет
срок реализации программы: 2 года**

Автор-составитель:
Архипцева Александра Владимировна,
педагог дополнительного образования
соавтор:
Смольникова Дарья Владимировна,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 04.08.2023);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

7. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

8. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021–2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 № 349;

11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 24.11.2022);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

При составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся немыслимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьных будней учащихся, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Учитывая это, возникает необходимость в создании дополнительной общеобразовательной программы, построенной на занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности, с одной стороны, и привлекательных для подрастающего поколения, с другой.

С этой точки зрения большим потенциалом обладает комплекс ГТО, который еще недостаточно активно применяется в практике дополнительного образования.

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств человека, которые в том числе развиваются с помощью спортивных упражнений, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Данная программа призвана привлечь детей и подростков к занятиям оздоровительными физическими упражнениями в условиях дополнительного образования, приобщить их к движению ГТО в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы. Освоение данной программы будет способствовать:

физическому развитию и совершенствованию детей и подростков;

приобщению их к здоровому образу жизни;

выполнению нормативов ВФСК ГТО;

повышению общей работоспособности, что так важно для учебного процесса и подготовки к общественно-полезной деятельности во взрослой жизни;

выстраиванию взаимоотношений в детском коллективе;

воспитанию у учащихся чувств патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины;

формированию навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах;

повышению мотивации к занятиям спортом и выполнению нормативов комплекса ВФСК «ГТО» на протяжении жизни.

Отличительная особенность программы. С целью определения особенностей программы «Навстречу рекордам», были проанализированы следующие дополнительные общеразвивающие программы:

– «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Т.А., педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;

– «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова А.П., педагог дополнительного образования, 2017 г., Санкт-Петербург;

– «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко И.А., педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь;

– «Здоровое поколение», авторы-составители Зябликова Е.В, Михейчик Н.В., Усачева Л.Н., Ананьев П.Г., педагоги дополнительного образования, 2019 год, г. Саратов.

За основу программы «Навстречу рекордам» взята дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стань сильнее», авторы-составители педагоги дополнительного образования Зябликова Е.В, Михейчик Н.В., Усачева Л.Н., Ананьев П.Г.

В отличие от указанных ДОП в представленной модифицированной программе «Навстречу рекордам»:

– образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: легкая атлетика (бег, метание, прыжки в длину, скоростно-силовые и координационные упражнения), лыжная подготовка, включение в программу основ туристической подготовки;

– предполагается ведение учащимися дневников наблюдений за развитием физических показателей (приложение 1).

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте 6-15 лет.

Возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст (6-11 лет) - это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирования осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие

волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. Средства физического воспитания в подростковом возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Срок освоения, объем программы и режим занятий.

Программа рассчитана на два года обучения:

1-ый год обучения – 144 часа;

2-ой год обучения – 216 часов.

Наполняемость групп 1 и 2 года обучения 12–15 человек.

Занятия первого года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (4 часа в неделю); второго года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (6 часов в неделю).

Программа разработана для обучения в **очной форме**.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: развитие культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся средствами обучения общей физической подготовке и приобщения к движению «ГТО».

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

обучающие:

– расширить представления учащихся о значении спорта и ВФСК «ГТО» в жизни современного человека;

– формировать навыки выполнения основных физических упражнений при выполнении комплекса ВФСК «ГТО».

развивающие:

– способствовать развитию умения взаимодействовать с окружающими;

– содействовать развитию координационных возможностей, которые необходимы для выполнения комплекса ВФСК «ГТО»;

– способствовать развитию коллективизма, взаимовыручки в учебной и соревновательной деятельности, дисциплинированности;

– способствовать самостоятельному планированию своего времени в течение дня, недели (тайм-менеджмент);

воспитательные:

– способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– способствовать воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни;

– содействовать становлению волевых качеств учащихся и самоконтроля.

1.3. Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения учащийся должен:

Предметные результаты.

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила здорового образа жизни
- правила выполнения испытаний (тестов) комплекса ВФСК «ГТО»;
- выполнять двигательные умения и навыки, приобретённые на учебно-тренировочных занятиях;
- о значении физических упражнений для организма;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и их профилактику.

Уметь:

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметные результаты.

- способен к взаимодействию с окружающими;
- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные качества, координационные способности

Личностные результаты.

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями.

К концу 2-го года обучения учащийся должен знать:

- об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- о нормативах тестирования физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости), правила измерения роста, веса, ЧСС (частоты сердечных сокращений);
- об организации и правилах проведения фестивалей комплекса ВФСК «ГТО».

Уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения (комбинации), технические действия в лыжной подготовке, туристическом походе;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия с учетом индивидуальной физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ВФСК «ГТО»;
- осуществлять наблюдение за своим физическим состоянием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки ведение дневника наблюдений;
- проводить судейство соревнований по одному из программных тестов ВФСК «ГТО».

Метапредметные результаты.

- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи;
- владеет физическими качествами: гибкостью, скоростными и скоростно-силовыми качествами, координационными способностями;
- учащиеся владеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта, применяет их на практике, при выполнении комплекса ВФСК «ГТО».

Личностные результаты.

- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями и поведением в различных спортивных и жизненных ситуациях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, волевые и нравственные качества в достижении поставленных целей;
- придерживается основных принципов здорового образа жизни, как индивидуальной системы ежедневного поведения человека;
- готов к самостоятельным прохождению выполнению тестов по ВФСК «ГТО».

1.4 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1	Раздел Основы знаний о физической культуре	2	2	0	
1.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	1	1	0	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
1.2.	Основы техники безопасности на занятиях физическими упражнениями	1	1	0	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)

2.	Теоретический раздел	2	2	0	
2.1.	История развития и становления ГТО	1	1	0	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	0	Текущий контроль (теоретические тесты)
3.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	133	3	130	
3.1	Общеспортивные упражнения	16	0,5	15,5	Текущий контроль
3.2	Беговая подготовка	20	0,5	19,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	14	0	14	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), соревнования
3.4	Техника метания	10	0,5	9,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), соревнования, зачет
3.5	Техника прыжков	10	0,5	9,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), доклад, соревнования
3.6	Упражнения на развитие гибкости	16	0	16	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), тесты, зачет
3.7	Упражнения на развитие силы	15	0	15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), тесты
3.8	Основы лыжной подготовки	20	0,5	19,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), товарищеские встречи
3.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	12	0	12	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), поход, соревнования
4	Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия	6	0	6	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
4.1	Выполнение нормативов комплекса ГТО	6	1	5	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	144	7	137	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теори я	практ ика	Всего	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1	Раздел Основы знаний о физической культуре	3	3	0	
1.1	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1,5	1,5	0	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
1.2.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма организма на занятиях физическими упражнениями	1,5	1,5	0	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
2.	Теоретический раздел	3	3	0	
2.1.	Роль ГТО в современной России.	1,5	1,5	0	Текущий контроль (теоретические тесты, доклады)
2.2.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления организма.	1,5	1,5	0	Текущий контроль (теоретические тесты, зачет)
3.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	202	4	198	
3.1	Общефизические упражнения	21	1	20	Текущий контроль
3.2	Беговая подготовка (скоростной бег и бег на выносливость)	34	1	33	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), зачет
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	20	0	20	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), соревнования, зачет
3.4	Углубленное изучение различных техник метания	25	0,5	24,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), соревнования, зачет
3.5	Углубленное изучение различных техник прыжков	20	0,5	19,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), зачет
3.6	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной гибкости)	22	0	22	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), тесты
3.7	Упражнения на развитие силы (статической и взрывной силы).	25	0	25	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), тесты,

					зачет
3.8	Совершенствование техники лыжной подготовки	20	0,5	19,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО) соревнования, товарищеские встречи
3.9	Туристская подготовка (совершенствование основных туристских навыков)	15	0	15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), товарищеские встречи
4.0	Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия	7	0	7	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
4.1	Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО	7	0	7	Итоговый контроль
	ИТОГО:	216	10	206	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие

Теория: Комплекс ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ВФСК «ГТО».

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

Тема 1.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений.

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Тема 1.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и самостраховки на занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь.

Практика. Содержание аптечки первой медицинской помощи.

Раздел 2. Теоретический раздел.

Тема 2.1. История развития и становления ВФСК «ГТО».

Теория: История развития и становления ВФСК «ГТО». Становление комплекса ВФСК «ГТО», этапы развития и формирование нормативов Комплекса ВФСК «ГТО».

Тема 2.2. Развитие двигательных качеств и умений человека.

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Гетерохронность развития и формирования двигательных качеств. Особенности развития конкретного двигательного качества. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств.

Раздел 3. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.

Практика. 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 разновремененно, 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).

Тема 3.2. Беговая подготовка.

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы.

Практика. Повторный бег на 200 м. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы. Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра.

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью.

Тема 3.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 3.4. Техника метания.

Теория. Способности управлять двигательными действиями. Правила метания.

Практика. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо». Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 3.5. Техника прыжков.

Теория. Техника прыжков.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением. Прыжок в длину с места через препятствия. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ВФСК «ГТО». Подвижные игры с

прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости.

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема 3.7. Упражнения на развитие силы.

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Тема 3.8. Основы лыжной подготовки.

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Тема 3.9. Туристическая подготовка.

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра,

приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 4. Контрольно-физкультурные мероприятия.

Тема 4.1. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса.

Практика: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии с возрастной группой и половой принадлежностью:

- Бег на 30м/60м/100м
- Бег на 1км/1,5км/2 км
- Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Челночный бег 3х10
- Прыжок в длину с места
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Метание теннисного мяча в цель/ метание мяча весом 150г.
- Бег на лыжах 1км/2 км/3км
- Кросс по пересеченной местности 3 км
- Навыки применяемые во время туристического похода

Содержание учебного плана

2 года обучения

Вводное занятие

Теория: Значение комплекса ГТО в России. Возрождение и развитие ВФСК ГТО в России. Роль ГТО при поступлении в средние и высшие учебные заведения.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

Тема 1.1. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Теория: Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями – повышение функционального состояния организма и физической подготовленности.

Формы самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1.2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма организма на занятиях физическими упражнениями

Теория: Повторение основных разделов страховки и самостраховки при занятиях физическими упражнениями. Первая медицинская помощь. Содержание аптечки первой медицинской помощи. Правила эксплуатации

спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 2. Теоретический раздел

Тема 2.1. Роль ГТО в современной России.

Теория: Значение комплекса ГТО в России. Возрождение и развитие ВФСК ГТО в России. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт о профилактике заболеваний и укрепления организма.

Теория: Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Разбор физических упражнений приносящих наибольшую пользу здоровью.

Раздел 3. Формирование двигательных умений и навыков.

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране и зарубежье. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России и МОК.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега, подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине, упражнения с отягощением, упражнения с гантелями и гирей.

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; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, упражнения с отягощением.

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.

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).

Тема 3.2. Беговая подготовка.

Теория. Углубленное изучение строения и функций организма человека. Основные понятия о строении организма человека и взаимодействия органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Самоконтроль во время занятий бегом, пульсометрия.

Практика.

Бег на длинные дистанции (1км-3км). Повторный бег на 400 м. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы. Бег 1,5км, 2км, 3км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности от 3 до 7 км.

Бег на короткие дистанции (30-100м). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге. Освоение низкого старта. Освоение стартового разгона. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 4X10 м.

Тема 3.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Правила техники безопасности. Метание мяча 150 гр. на дальность, метание набивного мяча. Прыжки в длину, выпрыгивания вверх из приседа с гантелями, грифом. Скоростной разбег.

Тема 3.4. Углубленное изучение различных техник метания

Теория. Разбор техники метания теннисного мяча, мяча 150гр., гранаты.

Практика. Имитация метания мяча, гранаты способом «из-за спины через плечо». Обучение технике метания спортивного снаряда (граната) с места и с разбега. Метание гранаты с 1, 3, 5 шагов. Подбор оптимального разбега. Имитационные упражнения техники метания гранаты.

Тема 3.5. Углубленное изучение различных техник прыжков.

Теория. Способность управлять двигательными действиями, координационными способностями. Техника прыжков.

Практика. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Ускорение на 15-20 метров. Стартовый разгон. Подбор оптимального разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной гибкости).

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности.

Практика. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Упражнения в парах. Упражнения на гимнастических ковриках, стенках, скамейках.

Тема 3.7. Упражнения на развитие силы (статической и взрывной силы).

Теория. Правила техники безопасности. Техника выполнения.

Практика. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100–110 см). Вис на перекладине (5 сек. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Рывок гири 16 кг. Постановка правильной техники выполнения упражнения. Упражнения с отягощением (гиря, гриф, гантели).

Подтягивание из положения лёжа на низкой перекладине. Постановка правильной техники выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнение для развития силы рук и положения туловища во время выполнения упражнения.

Тема 3.8. Совершенствование техники лыжной подготовки.

Теория. Правила техники безопасности. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение одновременным шагом. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах коньковым способом.

Тема 3.9. Туристская подготовка (совершенствование основных туристских навыков)

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 4. Контрольно-физкультурные мероприятия.

Тема 4.1. Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов комплекса.

Практика: выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии с возрастной группой и половой принадлежностью:

- Бег на 30м/60м/100м
- Бег на 1км/1,5км/2км/3 км
- Подтягивание из виса на высокой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/ рывок гири 16 кг
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Челночный бег 3х10
- Прыжок в длину с места/ прыжок в длину с разбега
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Метание теннисного мяча в цель/ метание мяча весом 150г./ метание спортивного снаряда 500г,700г
- Бег на лыжах 1км/2 км/3км/ 5км
- Кросс по пересеченной местности 3км/5км
- Навыки применяемые во время туристического похода

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами **текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации** учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом как составной части программы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом –

правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на **заключительном занятии раздела**.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль – тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

4. **Промежуточная аттестация** – выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль

Обучение по программе завершается проведением итогового контроля в конце второго года обучения.

Примерная форма проведения итогового контроля:

- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Программа построена таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга, что позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой и интересной. При этом предполагается, что часть материала учащимися изучается самостоятельно, а качество усвоения будет проверяться в рамках практических и контрольных заданий.

В рамках образовательного процесса формируются важные качества личности: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Разнообразие предлагаемых в программе средств и методов обучения будет способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, развитию творческого начала у каждого учащегося и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Технологии обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Педагогические методы

Для реализации программы используются следующие педагогические методы.

Словесные методы. К применяемым в спортивной тренировке словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Они наиболее часто используют в лаконичном виде, а также при объяснении специальной терминологии.

Для повышения эффективности усвоения учащимися материала в образовательном процессе словесные методы сочетаются с наглядными.

Наглядные методы, используемые на занятиях, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки.

В последние годы широко применяются и вспомогательные средства демонстрации: учебные фильмы, видеозаписи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяются методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов: ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки.

Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод – основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Большое внимание на занятиях уделяется повышению мотивации учащихся к занятиям по программе. С этой целью применяются как игровые, так и соревновательные методы. Учащиеся участвуют в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

Для проведения занятий необходимы:

- игровой спортивный зал;
- стадион (спортивная площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2–3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи.

Дидактическое обеспечение программы

- инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки;
- учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», комплекс ВФСК «ГТО».

Тема	Дидактический материал
Спортивный инвентарь и оборудование (1-ый год обучения)	Памятка. Инвентарь и экипировка для лыжной подготовки. Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.
Комплекс нормативов ВФСК «ГТО» (2-ый год обучения)	Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК «ГТО».
Легкоатлетическая подготовка. (2-ой год обучения)	Кроссворд «Легкая атлетика».
Итоговое занятие	Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом». Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы представлен в печатном варианте программы.

2.4. Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Уровень овладения предметными знаниями определяется с помощью разработанных педагогом контрольно-измерительных материалов: контрольных заданий, контрольных вопросов, тестовых заданий и т.д.

В качестве примера ниже представлены материалы промежуточной аттестации:

Примерные вопросы по теоретической подготовке

№	Вопрос
1	Какие правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике должен соблюдать спортсмен?
2	Что такое личная гигиена? И какое значение в жизни человека?
3	Сколько ступеней в комплексе ВФСК «ГТО» в настоящее время?
4	Назовите методы развития общей силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
5	Перечислите известные вам нормативы, входящие в комплекс ВФСК «ГТО»?
6	Перечислите, какие нормативы необходимо сдать III ступени ВФСК «ГТО»?

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого

- компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
 - методика диагностики личностного роста (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в объединении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы по общей физической подготовке для детей 2 года обучения дифференцируются в зависимости от возраста обучающегося. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием обязательно проводится разминка.

Контрольное тестирование по ВФСК «ГТО» (см. приложение №4)

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней промежуточной аттестации:

Высокий уровень: выполнение 80% – 100% заданий в рамках ДОП;

Средний уровень: выполнение от 60% до 80% заданий в рамках ДОП;

Ниже среднего: выполнение от 30% до 60% заданий в рамках ДОП;

Низкий уровень: выполнение менее 30% заданий в рамках ДОП.

При оценке итоговых образовательных результатов учащихся выделяют четыре уровня освоения общеразвивающей программы: высокий, средний, ниже среднего, низкий.

Высокий уровень: учащиеся должны знать и понимать программный материал и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень: учащиеся должны понимать программный материал и выполнять практическое задание, не допуская существенных ошибок.

Ниже среднего: учащийся слабо знает программный материал и неуверенно выполняет практическое задание.

Низкий уровень – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

Список литературы и электронных ресурсов

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 103.

2. 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, 2014.

3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: 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, 2014.

4. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. В. Куцаев// Физическая культура в школе. – 2016. – №3. – С. 20

5. Подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.

6. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2015.

7. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

8. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19. 7.

9. Синявский Н.И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению норм комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №3.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2010.

2. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2015.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте, 2017г.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2018.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2016.
7. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2016.
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004.
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017.
11. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Приложение №1

Дневник наблюдения за развитием физических показателей

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Вид спорта _____

Ф.И.О. родителей: _____

Домашний адрес и телефон _____

Дата заполнения _____

Результаты тестирования физического развития

Возраст	Рост	Вес	Окр. гр. клетки	Арт. давление	ЧСС в покое
1	2	3	4	5	6

	Месяц											
Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Самочувствие												
Желание заниматься												
Нагрузка и ее переносимость												
Нарушение режима												
Болевые ощущения												

Моя физическая подготовленность

Нормативы	Прыжки на скакалке (30 сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Метание набивного мяча весом 1кг	Прыжок в длину с места (см.)	Бег на выносливость 6 мин. (1000м)

Приложение №2

Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да, знаю.
2. Нет, не знаю.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да, заинтересован.
2. Нет, не заинтересован.
3. Затрудняюсь ответить.

3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Неудобное расположение спортивного зала.
4. Плохое состояние здоровья.
5. Нет способностей, физических данных.
6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях подготовки.
7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.
8. На данный момент мне это не нужно.
9. Ваш вариант ответа.

4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Стремление улучшить телосложение.
5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.
6. Стремление испытать себя.
7. Стремление поддержать работоспособность.
8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Стремление получить знак ГТО.

5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?

1. Да, стал(а) бы готовиться.
2. Нет, мне это не интересно.
3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.
4. Я уже готовлюсь.
5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.
6. Ваш вариант ответа.

6. Физическая культура и спорт для Вас—это:

1. Единственный способ быть в форме.
2. Ничего! Пустые звуки.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.
5. Свой вариант ответа.

7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?

1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.
2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.
3. Лишь иногда.
4. Уделяю минимум своей физической подготовке.
5. Свой вариант ответа.

8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?

1. Да.
2. Нет.

9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?

1. Положительное.
2. Отрицательное.
3. Нейтральное.
4. Трудно сказать.
5. Свой вариант ответа.

10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. Каждый день.
5. Не занимаюсь.

11. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?

1. 30 мин-1 час.
2. 1-2 часа.
3. Более 2 часов.
12. Вы предпочитаете заниматься?

1. Один (одна).
2. С друзьями.
3. В спортивной секции.
4. Мне всё равно.

13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?

1. Летние виды спорта.
2. Зимние виды спорта.
3. И летние, и зимние.
4. Ни те, ни другие.
5. Различные системы физических упражнений.
6. Свой вариант ответа.

14. Где Вы предпочитаете заниматься?

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.
3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

15. Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

16. Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?

1. Да, регулярно.
2. Редко, как правило, по футболу.
3. Не проводится.
4. Затрудняюсь ответить.

Приложение №3

Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

«1» - не согласен совсем;

«2» - мне безразлично;

«3» - согласен частично;

«4» - скорее да, чем нет;

«5» - согласен полностью

№	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	

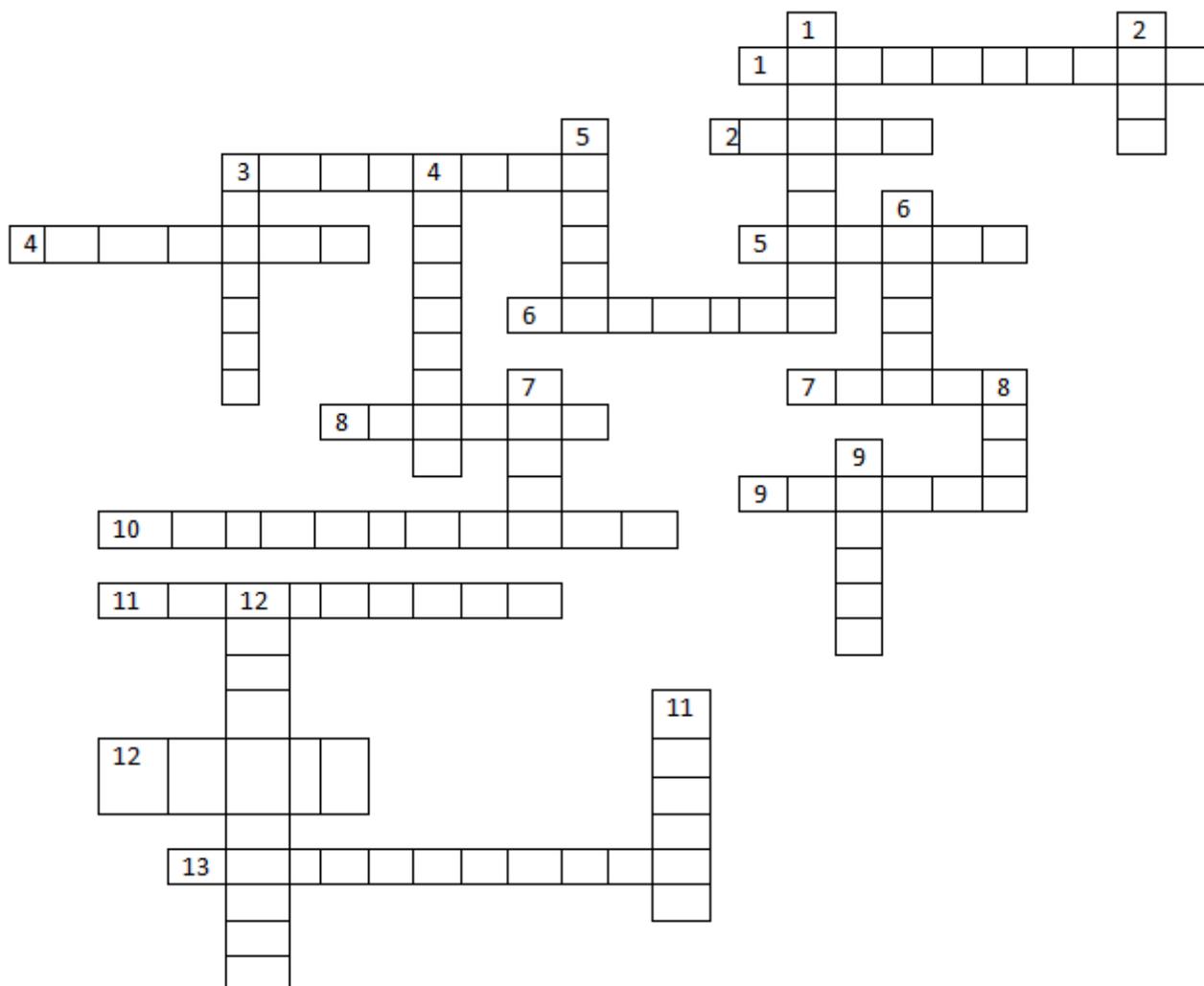
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Итоговый коэффициент мотивации группы учащихся к занятиям физической культурой **вычисляется** последующей **формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).**

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу

Кроссворд «Легкая атлетика»

Задание: впиши правильные ответы в соответствующие клетки



По горизонтали:

1. Бегун задающий темп
2. Конечный пункт дистанции в спортивных соревнованиях на скорость
3. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники поочередно проходят этапы, передовая очередь перемещаться по дистанции, передовая предмет
4. Забег на дистанцию 42 км. 195 метров.
5. Барьер, копьё, молот. Все это спортивный _____.
6. Медленный бег используемый в разминке.
7. В какой африканской стране наиболее развита легкая атлетика?
8. Совокупность легкоатлетических дисциплин, в которых спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции
9. Из какого материала делали первые шесты для прыжков с шестом?
10. Вид спорта, включающий в себя соревнования в 10 видах легкой атлетики
11. Вид спорта, включающий в себя соревнования в 7 видах легкой атлетики
12. Бег по пересеченной местности на расстояние 3-12 км.
13. Забег на дистанцию 21км 97,5 метров

Нормативы ГТО
Возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далес- Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14

	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <***>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6

2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <****>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

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 здоровьях 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 судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности на занятиях на стадионе

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 очередность 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 на 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);
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ).

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.

Памятка.

Инвентарь и экипировка для лыжной подготовки

Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафина.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

Пластиковые лыжи. В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных. Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользит по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе. В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах (по способу передвижения): классические, коньковые и комбинированные (универсальные).

Классические лыжи (обозначение «Classik» или «Cl») предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.

Коньковые лыжи (обозначение «Skate» или «Sk») используются для передвижения, как на коньках, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.

Комбинированные лыжи (обозначение «Combi») – для передвижения тем или иным способом в зависимости от желания или других факторов.

Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле: **длина тела (рост) лыжника плюс 10-15 см.** А для коньковых ходов должны быть на 5-10 см. короче.

По массе тела лыжи подбирают следующим образом. Их кладут на ровную поверхность скользящими поверхностями вниз параллельно на расстоянии 20-25 см. друг от друга. Затем лыжник встает на лыжи так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Помогающий выбирать лыжи должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой площадкой. Если полоска проходит, легко и свободно передвигается вперед-назад на расстояние примерно 40-60 см. значит, жесткость лыж достаточна. Достаточная жесткость обеспечивает равномерное давление загруженной лыжи на снег. Если зазора нет, обе лыжи плотно прижаты к опоре и просунуть полоску бумаги невозможно – лыжи слишком мягкие. Мягкие лыжи плохо скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается.

У лыж с подходящей жесткостью проверяют эластичность. Для этого, не вынимая полоски бумаги из-под грузовой площадки, переносят массу тела на одну лыжу. Если при этом зазор между лыжей и опорой пропадает, и полоска бумаги прижимается лыжей к полу так, что выдернуть невозможно, то, значит, лыжи эластичны вполне соответствует массе тела лыжника. Если при переносе массы тела на одну лыжу, полоска бумаги свободно движется под ней, то, значит, лыжи слишком жесткие. Такие лыжи невозможно плотно прижать к лыжне, на них всегда будет отдача (проскальзывание назад в момент отталкивания).

В настоящее время выпускают лыжи различных типов и моделей: для гонщиков-профессионалов, гонщиков-любителей, туристов, гонщиков-юниоров, детей. Эти лыжи различаются особенностями конструкции и качеством скользящей поверхности.

Скользящая поверхность лыжи покрыта пластиком (тефлоном).

Лыжные палки. Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Палки имеют конусообразную форму, они сужаются внизу у наконечника. Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капкана»), застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Современные лыжные палки изготавливают из углеволокна и стекловолокна в разных пропорциях. Палки из 100%-ного углеволокна легкие и жесткие. Палки из 100%-ного стекловолокна не такие жесткие, легче гнутся и ломаются и весят немного больше. Палки среднего класса могут делаться из смеси стекловолокна и углеволокна.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см. Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.

Лыжные ботинки. Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

- Классические (для классических лыжных ходов);
- Коньковые (для конькового хода);
- Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут быть либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образующаяся при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

Лыжные крепления. Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.

Крепления для беговых лыж бывают трёх видов:

- Передние (NN-75);
- С «жёлобом» (система SNS);
- С «рельсами» (система NNN)

Лыжные крепления NN-75. Металлические крепления начального и любительского уровня, предназначенные для передвижения классическим ходом. Состоят из скобы, дужки для плотного прижимания ранта ботинка и замка. Они имеют стандартные размеры, расположение трех металлических штырьков и должны соответствовать размеру ботинок.

Ботинок имеет выступающий носок с отверстиями, в которые плотно входят штырьки лыжного крепления, и прижимается дужкой за рант. Особенностью креплений является разделение под правый и левый ботинок.

Крепления SNS. Имеют одну продольную направляющую для стабилизации подошвы ботинка. Автоматический механизм позволяет быстро укрепить ботинок на лыже. Скоба ботинка закрепляется сразу в его носке. Универсальная конструкция

крепления обеспечивает плавность хода, устойчивость ботинка, хорошую управляемость и точную передачу энергии на лыжу.

Крепления NNN. Ботинок гораздо устойчивее держится на лыже за счет двух направляющих, идущих по всей длине крепления. Подошва ботинка не гнётся при катании, и снимающийся верх ботинка не пережимает при этом пальцы ног. Лыжные крепления системы NNN используются как для классического, так и для конькового хода. Обе системы (SNS и NNN) позволяют прекрасно управлять лыжами.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

- *автоматические;*
- *механические.*

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкций по установке. Несколько советов при установке креплений:

- при установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;
- перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким клеем;
- если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;
- чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение.

Экипировка лыжника. Экипировка лыжника должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника-гонщика входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или отдельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносков лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранной. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.

Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж. Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази бывают:

- твердые – для морозной погоды и сухого снега (t от -1 до -30c);

- полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от – 1 до + 1с);
- жидкие – для мокрого снега и гололёда (от +2 до +4с).

Применяют и специальные грунтовые мази. Они наносятся на скользящую поверхность лыжи тонким слоем (грунтовые мази), а затем на него кладется твердая мазь. Так мазь лучше держится на лыже.

Для пластиковых лыж применяют специальные парафины (воскоподобное вещество, смесь предельных углеводородов). Основное назначение парафинов – максимально улучшить скольжение. Они бывают твердыми, жидкими (эмульсии), в виде порошков, паст. Существуют парафины, наносимые на скользящую поверхность с помощью аэрозольного баллончика, и ускорители, выпускаемые в виде таблеток и порошка.

Смазки бывают двух основных видов: смазки **скольжения** и смазки **держания**. При подготовке лыж для передвижения классическими ходами на носовую и пяточную часть наносят мазь скольжения, обычно парафинами (соответствующими температуре и состоянию снега). А под грузовую площадку (колодку) для хорошего сцепления со снегом накладывают держащую мазь (мазь для более высокой температуры), чтобы избежать возможного проскальзывания лыжи при отталкивании (отдача лыж). Предпочтительнее наносить несколько тонких слоев мази, нежели один толстый. Каждый слой мази растирается пробковой растиркой. Если слой мази слишком толстый, лыжа будет скользить хуже. Мази всегда наносятся и растираются по направлению вдоль лыжи.

При подготовке лыж к передвижению коньковыми ходами подход к смазке иной, потому что отпадает необходимость в применении держащих масел. На всю скользящую поверхность лыж ровным слоем наносят только парафины в соответствии с рекомендованными температурными параметрами их применению. Затем с помощью специального утюжка (предварительно нагретого до температуры 100-150 С) нанесенный парафин полностью расплавляют по всей поверхности лыжи и дают остыть до комнатной температуры (до затвердевания). Затвердевший парафин полностью удаляют со скользящей поверхности пластиковым скребком и, затем специальными щётками и растирками полируют поверхность лыжи.

Ещё один более простой способ. Парафин можно нанести с помощью интенсивного растирания. Чистую лыжу натереть очень тонким сплошным слоем бруском парафина. Затем взять пробковую растирку и интенсивно растереть в обе стороны 1-2 минуты. Выделяемого тепла хватает для частичного вплавления парафина. Затем следует слегка пройти нейлоновой щёткой движениями от носка к пятке лыжи.

Самым простым способом определения лучшего скольжения лыж является многократный спуск с небольшого склона по одной и той же хорошо накатанной лыжне в положении основной стойки до полной остановки. Лучшим вариантом подготовки (смазки) лыж будет тот, при котором зафиксирован самый длинный спуск.

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

<http://life.mosmetod.ru/index.php/item/kak-pravilno-podobrat-lyzhnyj-inventar>

<https://vsnege.com/lyzhi/pravila-i-sovety-po-podgotovke-lyzh/>