

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ
М.В.КАНИЩЕВА Г. НОВОКУБУАНСКА**

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
От «29» августа 2025 г
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
_____ Т.В.Коневцова
«29» августа 2025г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 30 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в «Навигаторе»: _____

Автор-составитель:
Горшков Михаил Сергеевич, тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска

Г. Новокубанск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность, новизна, целесообразность
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Возраст обучающихся
 - 1.6. Сроки реализации программы
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
 - 3.1. Теоретические знания
 - 3.2. Общая физическая подготовка
 - 3.3. Специальная физическая подготовка
 - 3.4. Спортивные и подвижные игры
 - 3.5. Самостоятельная работа
 - 3.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях
 - 3.7. Воспитательная работа
4. Методическое обеспечение
 - 4.1. Формы, методы, средства организации и проведения учебно-тренировочных занятий
 - 4.2. Материально-техническое оснащение программы
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по физической подготовке (далее – Программа) разработана в соответствии федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 Декабря 2012 года № 279 ФЗ и учитывает требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

Программа устанавливает регламент учебно-тренировочной работы в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» имени М.В.Канищева г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район в спортивно-оздоровительных группах.

1.1.Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности позволяет вести работу в следующих областях:

- организация досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одаренных детей.

1.2.Актуальность, новизна, целесообразность

Актуальность и целесообразность Программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное, эстетическое развитие обучающихся, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить формировать у детей привычки положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна Программы состоит в изменении к подходу в преподавании программного материала, по сравнению с традиционными формами и методами обучения, не отвергая их полностью, но дополняя традиционные модели обучения, учитывая современные условия жизни.

1.3.Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование устойчивого интереса у обучающихся к здоровому образу жизни и регулярного практического применения полученных знаний, умений и навыков в жизни.

Главная задача реализуемая Программой - укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами различных видов спорта.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.
- овладение основами техники физических упражнений.

Развивающие:

- развитие специфических качеств и творческой активности.
- разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты, равновесия, выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

1.4.Отличительные особенности Программы

Особенности Программы заключены в принципиальном применении физической подготовки, как основы для решения задач Программы. Получения теоретических и практических знаний и умений, применения полученных знаний обучающимися для их физического развития, воспитания моральных и волевых качеств, благотворного влияния на духовно-эстетическую сторону воспитания подростков.

1.5.Возраст обучающихся

В группы для обучения по Программе по физической подготовке зачисляются все желающие, начиная с 7-ми летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от пола, степени предварительной подготовки и уровня образования.

Численный состав группы составляет от 15 до 30 обучающихся.

1.6.Сроки реализации Программы

Срок обучения по Программе - 1 год.

Минимальное количество учебных часов - 258. Уровень Программы: базовый

1.7.Формы и режим занятий

Обучение по Программе проводится очно в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 академических часов. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию в период не ранее 8-00 часов и не позднее 20-00 часов.

Вспомогательными формами обучения являются:

Самостоятельная работа по индивидуальным, групповым, индивидуально-групповым планам;

однодневные походы, экскурсии;

участие в физкультурных и спортивных мероприятиях;

посещение культурно-массовых, физкультурных и спортивных мероприятий.

Допускается осуществление образовательной деятельности по программе с использованием электронных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии,

реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.8. Ожидаемые результаты

Ожидаемыми результатами освоения Программы являются усвоение знаний, умений и навыков:

- в области гигиены, режима дня, закаливания;
- физических упражнений и область их применения;
- истории и развития физической подготовки в России и в мире;
- развития физических качеств;
- владения техникой физических упражнений;
- воспитание морально-волевых и духовно-нравственных качеств.

В качестве одного из способов определения результативности освоения Программы используются контрольные нормативы оценки качества физической подготовленности обучающихся.

Так же каждый обучающийся имеет возможность вести индивидуальное портфолио произвольной формы, в котором фиксирует свои достижения в процессе обучения.

1.9. Формы подведения итогов реализации Программы

Итогом реализации Программы может быть свободная форма персонального портфолио обучающегося, в котором отражаются его достижения как участника физкультурных и спортивных, оздоровительных и иных мероприятий за весь период обучения.

В качестве одного из показателей реализации Программы является проводимый прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, на основании результатов которых тренер-преподаватель проводит анализ тренировочного процесса с возможным внесением изменений. Прием нормативов носит необязательный характер.

По итогам участия в различного рода мероприятиях тренер-преподаватель отмечает в справке произвольной формы результат участия обучающегося. Так же документально фиксируется активная работа обучающегося в самом процессе обучения и воспитательных мероприятиях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебно-тематический план Программы рассчитан исходя из не менее 43 учебных недель в году при 3-х разовых занятиях в неделю продолжительностью не более 2 академических часов. Подробное описание разделов подготовки, процентное соотношение и минимальное количество часов по каждому разделу указаны в таблице 1.

Таблица 1. Примерный годовой учебно-тематический план Программы

| № П/П | Раздел программы | Процентное соотношение | Минимальное количество часов |
|--------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. | Теоретические знания | 3-5 % | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 45-52 % | 120 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 25-30 % | 65 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 18-20 % | 48 |
| 5. | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | Согласно календарному плану | |
| Всего часов: | | | 258-268 |

В таблице 2 приведен примерный годовой календарно-тематический план в котором распределены часы по разделам программы в каждом месяце.

Таблица 2. Примерный календарно-тематический план

| № П/П | Раздел программы | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего часов |
|-------|---------------------------------------------------|-----------------------------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|-------------|
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | |
| 1. | Теоретические знания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 9 | 11 | 13 | 13 | 9 | 8 | 8 | 13 | 13 | 12 | 14 | 130 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 52 |
| 5. | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| | Всего часов: | 20 | 22 | 24 | 26 | 26 | 22 | 10 | 8 | 26 | 26 | 24 | 26 | 260 |

Объем самостоятельной работы не превышает 10-15 % общего объема часов годового учебно-тренировочного плана.

Использование самостоятельной работы продиктована необходимостью выполнения годового учебно-тренировочного плана Программы в случаях, когда его выполнение в очной форме групповых учебно-тренировочных занятий не представляется возможным по различным причинам (отсутствие тренера-преподавателя по болезни, нахождению в командировке или отпуске без сохранения заработной платы и другим причинам).

В содержание самостоятельной работы может включаться учебный материал по теоретическим знаниям, общей физической подготовке, специальной физической подготовки.

Учебный материал самостоятельных занятий должен быть предельно понятен и доступен для его освоения учащимися в домашних условиях.

Важной частью самостоятельной работы является двусторонняя связь между тренером-преподавателем который составляет задание и родителями (законными представителями) обучающимися, которые осуществляют контроль за выполнением задания.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

3.1.Теоретические знания

Обучение теоретическим знаниям может проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном занятии и органически связаны с другими разделами Программы как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

Тематический план раздела «Теоретические знания»

| Тема | Всего часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного занятия. | 1 |
| 2.Противопожарная и электробезопасность | 1 |
| 3.Антитеррористическая безопасность | 1 |
| 4.Правила дорожного движения и поведения на дорогах | 0,5 |
| 5. История развития физической культуры в России и в мире. | 0,5 |
| 6. Гигиена личная и общественная | 1 |
| 7. Питание и режим дня занимающихся | 1 |
| 8.Закаливание и укрепление иммунитета | 0,5 |
| 9. Влияние физических упражнений на организм занимающихся; | 1 |
| 10.Правила поведения на водоемах, в местах массового скопления людей, на железной дороге | 0,5 |
| Итого: | 8 |

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

1. Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами.
2. Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и с горы.
3. Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3x5, 3x7 м. Бег змейкой, по кругу.
4. Прыжки вперед, назад в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.
5. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и самостраховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)
6. Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.
7. Упражнения в равновесии.
8. Эстафеты с элементами акробатики, легкой атлетики, с предметами.

Тематический план раздела «Общая физическая подготовка»

| Тема | Всего часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Общеразвивающие упражнения | 25 |
| 2. Ходьба | 15 |
| 3. Бег в переменном темпе, кросс до 1,5 км | 15 |
| 4. Легкоатлетические беговые упражнения | 15 |
| 5. Прыжковые упражнения | 15 |
| 6. Акробатические. Страховка и самостраховка | 15 |
| 7 Гимнастические упражнения. Упражнения в равновесии | 20 |
| 8. Эстафеты | 10 |
| Итого: | 130 |

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и

качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. СФП включает в себя такие средства обучения как:

Упражнения на развитие силы, специальной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, выносливости специальной, гибкости, координации и ловкости.

Упражнения выполняются на тренажерах различной направленности, велотренажере, эллипсоидном тренажере. Применяются так же эспандеры резиновые с различным усилием. Так же выполняют упражнения с различными предметами (мячи, скакалки, конусы и др.).

Тематический план раздела «Специальная физическая подготовка»

| Тема | Всего часов |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| 1. Упражнения на развитие силы | 15 |
| 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | 10 |
| 3. Упражнения на развитие специальной выносливости | 10 |
| 4. Упражнения на развитие специальной силы | 15 |
| 5. Упражнения на развитие гибкости | 10 |
| 6. Упражнения на развитие ловкости и координации | 10 |
| Итого: | 70 |

3.4. Спортивные и подвижные игры

Тематический план раздела «Спортивные и подвижные игры»

| Тема | Всего часов |
|-------------------|-------------|
| 1. Футбол | 10 |
| 2. Регби | 5 |
| 3. Баскетбол | 10 |
| 4. Волейбол | 10 |
| 5. Подвижные игры | 17 |
| Итого: | 52 |

3.5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является составляющей учебного плана Программы, которая заключается в самостоятельном выполнении обучающимися упражнений и заданий в соответствии с содержанием разделов Программы. Самостоятельная работа выполняется как в форме индивидуальных занятий, так и в форме групповых занятий. Целью самостоятельной работы является приобретение навыков у обучающихся выполнять упражнения в условиях, отличных от условий учебно-тренировочного процесса без непосредственного контроля со стороны тренера-преподавателя. Главным условием достижения необходимого педагогического эффекта самостоятельной работы является выполнение упражнений, которые

хорошо знакомы обучающимся и могут воспроизводиться без дополнительных усилий и материально-технической базы.

Самостоятельная работа может быть применена в учебно-тренировочном процессе в любой период обучения по усмотрению тренера-преподавателя, либо связанными с определенными факторами (каникулярный период времени, запрет на проведение учебно-тренировочных занятий, связанный с угрозой здоровью занимающихся, дополнительные праздничные и выходные дни и т.п.).

Самостоятельная работа проводится по заранее утвержденному плану индивидуальных или групповых занятий, если срок такой работы превышает более 2 учебно-тренировочных занятий.

3.6.Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Допускается участие обучаемых по Программе в физкультурных и спортивных мероприятиях проводимых согласно календарному плану в форме внутришкольных мероприятий, оздоровительных мероприятий, спортивных мероприятий, Дней открытых дверей и других мероприятий.

3.7.Воспитательная работа

В процессе обучения тренер-преподаватель решает не только образовательные задачи но и задачи по воспитанию обучающихся. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков обучающихся, всего коллектива, оценка состояния коллективной дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану, который тренер-преподаватель составляет исходя из вышеперечисленных целей, задач и условий.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1.Формы, методы, средства организации и проведения тренировочных занятий

Обучение по Программе проводится в форме учебно-тренировочного занятия, которое имеет следующую структуру:

1. Вводная часть. Занимает от 15 до 20 % времени занятия. Вводная часть направлена на решение основной задачи занятия и обеспечивает встраивание систем организма и начинается с построения и ознакомления с содержанием занятия. В вводную часть включают общеразвивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения, специально-подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры.

2. Основная часть. В основной части, которая занимает до 80 % времени при помощи средств общей и специальной физической подготовки, решаются основные задачи занятия. В конце основной части используются подвижные или спортивные игры, игровые упражнения и эстафеты.

3. Плавным завершением занятия служит заключительная часть. Для снижения тренировочной нагрузки в ней применяются упражнения на расслабление, на внимание.

Занятие заканчивается построением, подведением итогов и домашним заданием.

В обучении применяются следующие методы:

словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения.

Формы организации учебно-тренировочного занятия: *фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, метод круговой тренировки.*

В качестве методов воспитания и развития физических качеств используются:

Равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательный.

Для развития силы и скоростно-силовых качеств *используются повторный и равномерный методы, метод работы до отказа, метод максимальных усилий.*

В развитии скоростных качеств *применяется повторный метод, выполнение упражнений с максимальной быстротой и предмаксимальной быстротой.*

Выносливость *развивается с помощью равномерного, повторного, переменного и интервального методов.*

Для развития ловкости и координации *используют игровой и соревновательный метод, метод постепенного усложнения упражнения.*

В развитии гибкости *немаловажно использование равномерного метода*

В ходе занятий наибольшее значение имеет применение игровых и соревновательных методов обучения, подвижных игр, игровых и соревновательных упражнений. Для обеспечения физической и технической подготовки лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятие более организованно и целенаправленно. Например, вслед за упражнениями на развитие быстроты применяют игровые упражнения, способствующие закреплению данного навыка.

Тренеру-преподавателю необходимо придерживаться основного принципа обучения «от простого – к сложному, от непонятного – к понятному». Свои мысли тренер-преподаватель должен излагать простым и понятным языком, избегая сложных научных терминов и формулировок.

Для формирования *личностных* компетенций тренер-преподаватель применяет такие методы, чтобы у обучающихся проявлялись нравственные черты характера и проходил процесс самоопределения. Постановка проблемы и поиск ее решения в ходе обучения позволяет развивать *познавательность (найти решение, применить логику)* и *коммуникативность (групповой поиск решения проблемы)*.

4.2. Материально-техническое оснащение Программы

Занятия по Программе проводятся в спортивных залах отвечающим нормам и требованиям СП 2.4.3648-20. Залы отапливаются, проветриваются и имеют достаточное освещение. Обучающиеся имеют возможность переодеться и подготовиться к занятиям в отдельных раздевалках для юношей и для девушек. Душевые и туалетные комнаты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Спортивные залы отвечают минимальным требованиям для ведения тренировочных занятий по физической подготовке. В учреждении имеется тренажерный зал, оснащенный многофункциональными тренажерами, для выполнения силовых упражнений на различные группы мышц.

Методический кабинет оснащен шкафами для хранения дидактических пособий и учебного материала, необходимого для обеспечения методического сопровождения Программы.

Тренер-преподаватель, работающий по данной Программе имеют необходимый опыт работы и соответствующую квалификацию.

ЛИТЕРАТУРА:

Обязательная:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
2. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры.- Москва: Дивизион, 2014 г., 282 с.
3. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура и спорт. – Москва: Советский спорт. 2021 г. 160 с.
5. Вехошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – Москва: Советский спорт. 2021 г. 331 с.
6. Кузмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста – Москва: Физическая культура. 2008 г., 128 с.

Дополнительная:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
3. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.