

Управление образования администрации
муниципального образования Кореновский район

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования спортивная школа
муниципального образования Кореновский район

Принято на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.



Исполняющий обязанности директора
МАНУ ДО СШ МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 66-з от «01» июля 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по виду спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 года: 144ч.
Возраст категории: от 6 до 18 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Тип программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 15883

Автор составитель:
тренер – преподаватель по спортивному
туризму
Боровец Валерий Васильевич

г. Кореновск, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно – правовая база
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
2.	Пояснительная записка ппрограммы:
2.1.	Направленность
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
2.3.	Отличительные особенности
2.4.	Адресат программы
2.5.	Уровень, объем и сроки реализации
2.6.	Форма обучения
2.7.	Режим занятий
2.8.	Особенности организации образовательного процесса
3.	Цель и задачи программы
4.	Учебный план
5.	Содержание учебного плана
6.	Планируемые результаты
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»	
7.	Календарный учебный график
9.	Условия реализации программы
10.	Формы аттестации
11.	Оценочные материалы
12.	Методические материалы
Раздел 3. «Воспитание»	
12	Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. 2024 год.
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
9. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018г..
10. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт изучения детства, семьи и воспитания».
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
12. Устав МАНУ ДО СШ МО Кореновский район.
13. Иные нормативных правовых актов.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивный туризм» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна

Программа направлена на изучение пешеходного туризма, задачей которого является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком в районах со сложным рельефом. Помимо оздоровительного и спортивного направления, программа имеет большое прикладное значение, так в ходе её освоения учащиеся приобретают навыки ориентирования на местности, которые необходимы не только туристам, но и людям таких профессий как геолог, эколог, археолог, а также людям, связанным с различными военными профессиями.

Актуальность программы представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность

Возраст обучающихся 10-18 лет, желающих заниматься физической культурой и спортом в щадящем режиме и получить общее представление об особенностях избранного вида спорта, не имеющих достаточного опыта, знаний и умений о конкретном виде двигательной активности.

Туристские походы – это школа выживания в природной среде и при неблагоприятных условиях, поэтому у ребят развивается чувство гордости за себя и чувство своей значимости в этом мире.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании системы методов, способствующих получению воспитанниками комплексного представления о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции.

Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения.

Адресат программы

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься спортивным туризмом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность занятий определяется в соответствии с требованиями СанПинов 2.4.3648–20 и регламентирована годовым учебным планом.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и очно в форме заявления от родителя.

<https://p23.навигатор.дети/>.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 1 год, на 36 учебных недель, 72 учебных занятия, 144 часа в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по

разделам программы.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей и подростков по окончании обучения и выполнения контрольных требований по общей физической подготовки обучающиеся могут быть переведены в группы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки программам по видам спорта реализуемых в учреждении.

Формы обучения – очная.

При реализации программы применяется очная *форма* обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 академических часа.

При дистанционном обучении занятия для детей 6-10 лет проводятся 2 раза в неделю по 20 минут, занятия для среднего возраста 11-18 лет по 30 минут.

Формой организации обучения является групповая.

Режим занятий:

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 мин.).

Максимальная наполняемость групп до 25 человек.

Учебный процесс предполагает групповые формы учебных занятий.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проходят в форме тренировок, лекций, соревнований, сдачей контрольных нормативов и контрольного тестирования, а также просмотра видеоматериала и печатных изданий.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, уровень физической подготовленности занимающихся и распределён согласно ступеням обучения.

При электронном обучении занятия проходят в форме онлайн - тренировок, проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров.

В условиях временного ограничения (приостановки) занятий очной формы, применяется электронное обучение учащихся с использованием дистанционных технологий.

Цель и задачи программы - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- сформировать знания, умения в области спортивного туризма,
- ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие
- навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники.

Личностные:

- способность развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Метапредметные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма	4	4	-	Собеседование
2	Организация туристского похода	22	8	14	Практическое занятие
3	Топография	24	4	20	Практическое занятие
4	Медицинская	18	8	10	Практическое

	подготовка				занятие
5	Общая физическая подготовка	34	в процессе занятия	34	Практическое занятие
6	Специальная физическая подготовка	32	в процессе занятия	32	Практическое занятие
7	Туристские путешествия	2	2	-	Поход
8	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Практическое занятие
9	Контрольные нормативы	4	2	2	Выполнение нормативов
	Итого:	144	30	114	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма.

Теория:

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Формы контроля: собеседование.

2. Организация туристского похода.

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Вязание узлов.

Форма контроля: практические занятия.

3. Топография.

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Форма контроля: практические занятия.

4. Медицинская подготовка.

Теория: Личная гигиена. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: практические занятия.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие и

совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: практические занятия.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля: практические занятия.

7. Туристические путешествия.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода-2 часа.

Практика: Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Форма контроля: поход.

8. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка

ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Форма контроля: практические занятия.

9. Контрольные нормативы.

Формы контроля: выполнение нормативов.

Планируемые результаты.

Образовательные (предметные):

- знание правил поведения туристов;
- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

Личностные:

- способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированные основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки;
- навыки сотрудничества;
- сформированные основы безопасного, здорового образа жизни.

Метапредметные:

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график

Таблица 2

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам									Итого кол-во часов (акад.)
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма	1	1	-	-	-	-	-	1	1	4
Организация туристского похода	2	2	2	2	2	2	2	4	4	22
Топография	2	2	2	2	2	2	4	4	4	24
Медицинская подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общая физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	34
Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	32
Туристские путешествия	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Кол-во часов в месяц (акад.)	13	14	14	14	14	14	14	21	26	144ч.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности.

Информационное обеспечение - компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий спортивную подготовку по данному виду спорта и соответствующее образование.

Формы аттестации.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовки является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе тактико-тактической.

Мониторинг: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится в ходе ежедневных занятий. Формы и виды текущего контроля: в устной форме (опрос, беседа); наблюдение за уровнем и способами выполнения самостоятельных работ; личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах,

товарищеских играх и других формах обучения; участие в соревнованиях внутришкольных.

Цель текущего контроля: повышение стимула к расширению познавательных интересов обучающихся, осуществление ежедневного контроля за уровнем освоения Программы

В конце года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся. Результаты итоговой аттестации (выполнение контрольных нормативов) оформляются протоколом.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы представлены в Таблица 3.

Аттестация (итоговая)

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися.

Основными критериями оценки обучающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, освоение объёмов учебно-тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении **итоговой аттестации** обучающихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования.

Для проведения **итоговой аттестации** в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить - директор, заместители директора, инструктор - методист, тренер-преподаватель. Выпускникам учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся справка установленного образца об освоении программы, заверенный печатью учреждения. Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдаётся справка установленного образца об обучении в учреждении.

Оценочные материалы.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, сантиметры, метры) либо во времени.

При дистанционном обучении уровень усвоения программного материала обучающимися можно проверить с помощью тестирования, фотоотчетов и видеоотчетов.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы

Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчик	девочка
Прыжок в длину с места толчками двумя ногами	см	не менее 110	не менее 100
Челночный бег 3 x 10м	с	не более 11,0	не более 11,5
Прыжки через скакалку за 30 с	с	не менее 20	не менее 25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3

Методические указания к выполнению контрольных нормативов для обучающихся

1. Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Дается две попытки, учитывается лучший результат.

3. Прыжки через скакалку за 30 с.

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 30 секунд. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых обучающийся перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде обучающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Раздел 3 «Воспитание»

Целью воспитания в группе является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся, формирование чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к наследию народа Российской Федерации.

Задачами воспитания в программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм общечеловеческих ценностей;
- формирование и развитие личностного отношения к нравственным нормам через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, организацию их физической активности;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей человека;
- приобретение обучающимися опыта общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной легкоатлетической группы, применение полученных навыков.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия своей российской гражданской принадлежности, сознания единства с народом России;
- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование;
- формирование безопасного поведения, стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам в спорте, дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Воспитательная среда, в которой развиваются межличностные отношения на основе российских традиционных ценностей, формируется на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в период физической подготовки к участию в спортивных событиях, проводимых в учреждении, на уровне района, края.

На учебных тренировках, подготовках к спортивным соревнованиям и прочим практическим мероприятиям воспитательный маршрут ориентирован на усвоение обучающимися информации, получения опыта деятельности, применение правил поведения и коммуникации, формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям, к членам своей команды, нацеленность на успех, победу.

В воспитательной деятельности с детьми используются такие методы воздействия как: убеждение (разъяснение, внушение), метод положительного примера, одобрения и осуждения, поощрения, развития самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе учреждения дополнительного образования спортивной школы, расположенной в центре г. Кореновска, на площадках других организаций физической культуры и спорта при выездных соревнованиях. Помещения и территория соответствуют необходимым нормами и требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса. Для тренировочных мероприятий используются беговые дорожки центрального стадиона.

Для установления эмоционально-положительной среды в группе формируется обстановка доброжелательного отношения обучающихся друг к другу, оказывается психологическая поддержка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, их отношением к тренерам, к выполнению своих заданий по программе. Анализ воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а направлен на получение общего представления о результатах воспитания при реализации программы: что удалось достичь, что не удалось добиться, причины и возможные ориентиры на будущее.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное
-----	-------------------------------	-------	------------------	--

				достижение цели события
1.	Физкультурно-спортивные мероприятия по спортивному туризму	сентябрь - май	поход	Фото отчет с участием детей. Заметка на сайте школы.

Список литературы.

- 1 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
- 2 Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
- 3 Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
- 4 Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
- 5 Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
- 6 Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
- 7 Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.
- 8 Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

Интернет ресурсы

1. Министерство спорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
-Всероссийский реестр видов спорта.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/,
-Единая всероссийская спортивная классификация
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/.
2. Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края <http://www.minobrkuban.ru/>.
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>.
4. Министерство образования, науки и молодёжной политики Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
5. Федерация баскетбола Краснодарского края <https://fbkk.ru/>