

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании

Утверждена

педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

приказом директора  
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
№ 55/1-у от 01.09.2023 г.  
Д.П. Малахов



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Основы адаптивного спорта»**

**(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Альбицкий А.В.,  
старший тренер-преподаватель,  
Свиридова С.В., инструктор-методист,  
Бельская Л.С., инструктор - методист

Тамбов, 2023

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Адаптивный спорт, как вид адаптивной физической культуры, предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Адаптивный спорт имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека инвалида, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Тренировочный процесс в адаптивном спорте представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение в адаптивном спорте приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-преподавателю. Образовательный процесс в адаптивном спорте, является целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности спортсмена.

#### **Новизна и оригинальность программы**

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Программа направлена на индивидуализацию обучения, формирование общей культуры, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную адаптацию личности с ограниченными возможностями, сохранение и укрепление здоровья.

Программа состоит из трех направлений: «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Футбол», что позволяет обучающимся попробовать себя в разных видах спорта наиболее популярных в Тамбовской области.

#### **Актуальность**

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт является составной частью образовательного процесса учащихся с ограниченными возможностями

здоровья. Физическое воспитание по программе рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории учащихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции детей в общество.

Программа «Основы адаптивного спорта» обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их дальнейшего профессионального самоопределения.

Знакомство с видами спорта, представленными в программе, позволяет ребятам определиться с направлением своего дальнейшего спортивного развития. Кроме того, соревнования, регулярно проводимые в Тамбовской области по этим видам спорта, способствуют устойчивому интересу к программе со стороны детей.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при ее освоении повышается мотивация к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спецификой данной программы является то, что обучающиеся в период обучения в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях максимально полно приобщаются к организованной двигательной деятельности, занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты адаптивной образовательной физкультурно-спортивной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Она предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ адаптивной направленности, реализующих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в области адаптивного спорта по направлению подготовки «Адаптивный спорт» (ознакомительный уровень), реализуется в следующих предметных областях: теоретическая подготовка, ОФП и СФП, избранный вид спорта – технико-тактическая и психологическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

**Отличительной особенностью программы является то, что** на основе принципа ранней специализации реализуется индивидуальный и дифференцированный подход в обучении, ознакомительный уровень освоения дает выявить исходный уровень физической подготовки, определить перспективность каждого обучающегося и перспективы его спортивного роста.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по представленным видам спорта;
- разбор и анализ индивидуальных и командных выступлений России и

мира;

- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 8-16 лет.

#### *Особенности развития детей с ОВЗ*

*Особенности организации учебного процесса детей с задержкой психического развития.*

Внимание детей с ЗПР характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются.

Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций.

Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память.

Значительное своеобразие отмечается в развитии их мыслительной деятельности. Отставание

отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании

сферы образов-представлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами.

У детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать. Дети склонны преимущественно к конфликтному или избегающему способу взаимодействия. Дети с ЗПР предпочитают контактировать с детьми более младшего возраста, в силу того, что коллектив сверстников, с которыми они могут контактировать, устанавливать взаимоотношения, вызывает у них тревогу. У них преобладают ситуативно-деловые формы общения, основывающиеся на предметно-практических операциях. У детей с ЗПР, выявлена сниженная потребность в общении.

*Особенности организации учебного процесса детей с умственной отсталостью.*

Умственная отсталость - сложное психопатологическое состояние, характеризующееся невозможным развитием интеллекта и связанных с ним качеств жизнедеятельности человека по причине ограничений развития или функционирования центральной нервной системы, чаще – головного мозга. Признаки умственной отсталости у детей, в легкой форме, наиболее заметны при попытках получать новые знания и закрепления их в долговременной памяти.

Детям с легкой формой расстройства доступно обобщение нового материала, однако закрепление происходит на механическом уровне и только через несколько попыток. Эмоциональное состояние характеризуется, как стабильное, не требующее особо внимания для его коррекции. Такое условие значительно облегчает условия обучения. Мышлению присущ наглядно-демонстративный характер, так как обобщение и связывание различных характерных особенностей объектов, не доступно. Личность ребенка обладает незрелостью, он не способен самостоятельно принимать и анализировать свои решения. Познавательная деятельность и трудоспособность находятся на низком уровне. Инициатива практически всегда отсутствует. Речь бедная, косноязычная. При грамотном подходе педагогов и специалистов, прогноз при дебильности достаточно благоприятен. Как правило, это монотонная работа, со стереотипными действиями, которые необходимо повторять в течение рабочего времени, дабы достичь высоких показателей производства. С такими задачами умственно отсталые люди, при легкой форме расстройства, справляются великолепно.

#### **Условия набора обучающихся**

В группу принимаются по желанию все дети независимо от уровня спортивных способностей и физической подготовленности, имеющие врачебный допуск к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом и не имеющие противопоказания в повышенной двигательной деятельности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку общефизической подготовленности и наличия качеств специальной физической подготовки, таких как, выносливость, координация и т.д., не влияют на зачисление, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

#### **Количество обучающихся**

Количество учащихся в одной группе 12-15 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку, но близких по нозологии и уровню заболевания.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Формы и режим занятий**

**Форма обучения** – очная.

1 год обучения – 144 часов.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

**Форма организации детей на занятии:** фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

**Форма проведения занятий:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Как правило, в спортивные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

На этом уровне закладываются основы техники бега, прыжков, простых подвижных игр и т.д.

Эта ступень имеет законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по общеобразовательным общеразвивающим программам адаптивной физкультурно-спортивной направленности.

Программа подразумевает освоение нескольких основных разделов: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** расширение и закрепление двигательных умений и навыков детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у них оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей обучающихся средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формировать знания, умений и навыков в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- обучить основным приемам техники и тактическим действиям в различных видах адаптивного спорта;

#### **Воспитательные:**

- привлечь максимально возможное количество обучающихся к систематическим занятиям адаптивным спортом;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Формирование общей базы движений;
- развитие основных физических качеств (координационных способностей, выносливости);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;
- развитие согласованности работы в команде и т.д.

#### **Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- повысить резистентности организма к различным заболеваниям.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
<b>«Легкая атлетика»</b>					
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развития легкой атлетики	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	-	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки спортсменов</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	
3.1.	Бег	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Многоскоки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Метание теннисного мяча	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития скорости движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития	2	1	1	Текущий контроль,

	выносливости				двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники легкоатлетических упражнений</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
5.1.	Техника бега по прямой	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника бега по кругу	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника прыжков с места	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Техника прыжков с разбега	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Тестирование ОФП, оценка техники исполнения легкоатлетических упражнений, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>31,5</b>	<b>18,5</b>	
<b>«Лыжные гонки»</b>					
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развития лыжного спорта	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях по лыжному спорту	1	-	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	5	3	2	Текущий контроль, двигательные тесты



<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки спортсменов</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	
3.1.	Бег	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	5	4	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Многоскоки	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Кроссовая подготовка	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка спортсменов</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей выносливости	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники лыжных ходов и перемещений</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
5.1.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Обучение подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Тестирование ОФП, оценка техники, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>31,5</b>	<b>18,5</b>	
<b>«Футбол»</b>					

	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развития футбола	1	-	1	Текущий контроль
1.2.	Правила поведения и требования безопасности при занятиях по футболу	1	-	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2.	Общеразвивающие упражнения	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.3.	Физическая подготовка	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
3.1.	Бег	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2.	Прыжки	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3.	Перемещения по футбольному полю	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.4.	Работа с мячом	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка спортсменов</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития скорости движений и прыгучести	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники футбола</b>	<b>8</b>	<b>4,5</b>	<b>3,5</b>	
5.1.	Техника ведения мяча и обводка	2	1	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2.	Техника ударов по мячу	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3.	Техника отбора мяча	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4.	Обманные движения	1	0,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5.	Судейская практика	1		1	Текущий контроль,
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль,</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Медицинское</b>

	<b>самоконтроль</b>				<b>обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Тестирование ОФП, оценка техники, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	

## **Содержание «Легкая атлетика»**

### **Введение в общеобразовательную программу (1 час)**

**Теория.** Понятие о физической культуре. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по легкой атлетике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**Практика.** Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### **Раздел 1 Теоретический раздел (2 часа)**

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения на стадионе и в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма спортсмена. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### **1.1. История развития легкой атлетики**

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования.

Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике.

Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями.

Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских

дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке.

Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

## **1.2 Правила поведения и требования к безопасности при занятиях легкой атлетикой**

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации тренировочных занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;

### **Раздел 2 Общая физическая подготовка (15 часов)**

#### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения (5 часов)**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся гимнастикой. Задачи ОФП в легкой атлетике реализуются, в основном, средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих легкоатлетов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, перевигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными юными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики легкой атлетики, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетом как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

### ***Практика:***

#### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

#### *Беговые перемещения (основной вид деятельности).*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

#### *Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

#### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (5 часов)**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими легкоатлетами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### **Тема 2.3. Физическая подготовка (5 часов)**

**Теория:** Значение физической для подготовки юных легкоатлетов.

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления

амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переверотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения (15 часов)**

#### **Тема 3.1. Бег (5 часов)**

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в беге являются: освоение знаний по технике бега, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических

качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** *Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

### **Тема 3.2. Прыжки (5 часов)**

**Теория:** видеопокказ основных техник прыжков в легкой атлетике.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

*Опорные прыжки.* Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

### **Тема 3.3. Многоскоки (3 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных техник многоскоков в легкой атлетике.

**Практика:** *Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

### **Тема 3.4. Метание теннисного мяча (2 часа)**

**Теория:** видеопокказ основных видов и техники метания теннисного мяча.

**Практика:** В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600

г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

#### **Раздел 4 Специальная физическая подготовка легкоатлетов (8 часов)**

##### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести (3 часа)**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП) в легкой атлетике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение легкоатлетических упражнений, соединений и соревновательных упражнений.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

**Практика:** Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступающей толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; то же, отталкиваясь ногами от мостика, поставленного между скамейками; то же, но после толчка ногами прыжок вверх — вперед с последующей опорой руками о гимнастический мат, подвешенный на стену или на канат с переходом в стойку на полу; тот же прыжок, после разбега в 3-5 шагов.

Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

##### **Тема 4.2. Упражнения для развития общей координации движений легкоатлетов (3 часа)**

**Теория:** Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и



силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

**Практика:** *Упражнения на координацию.* Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

*Упражнения на оценку пространственной точности.* Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

*Упражнения на точность дифференцировки усилий.* Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

*Акробатические упражнения.* Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития выносливости (2 часа)**

**Теория:** Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных спортивных элементов, соединений, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей легкоатлетов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и

эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде легкоатлетических соревнований.

**Практика:** Для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).
2. Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).
3. Соревновательный метод.

Бег в гору применяется во второй половине подготовительного периода для развития силы мышц ног (относится к 5-й и 6-й зонам нагрузки). Проводится как в непрерывном длительном беге, так и в интервальном на отрезках различной длины 100-200м. Чем круче гора, тем выше нагрузка на функциональные системы организма. После бега в гору необходимо пробежать такой же отрезок вниз, свободным и быстрым шагом.

Бег по мягкому грунту (песку, пашне, снегу) укрепляет мышцы и связки ног. Применяется во второй половине подготовительного периода для укрепления мышц и связок ног (3-4-я зоны нагрузки). Проводится в виде непрерывного бега (лучше в отдельном занятии) без чередования с бегом по нормальному грунту. Однако чрезмерное увлечение этим видом может привести к травмам ахиллова сухожилия.

Беговые и прыжковые упражнения применяются круглый год, но в подготовительном периоде в больших объемах, чем в соревновательном.

Ускорения и ритмовые пробежки, бег с ходу и со старта применяются круглый год для поддержания чувства быстрого бега и развития быстроты. Ускорения применяются в начале и конце беговой тренировки на отрезках 60-150 м, а старты и бег с ходу - в начале тренировочного занятия (5-я и 6-я зоны нагрузки). Ритмовые пробежки применяются в дополнительной тренировке на отрезках 100-200 м с соревновательной скоростью (летом). Общий объем бега 1-2 км.

## **Раздел 5 Основы техники легкоатлетических упражнений (6 часов)**

### **5.1. Техника бега по прямой (1 час)**

**Теория:** Дальнейшее совершенствование фаз бега с помощью специальных упражнений, техники освоенных правильного отталкивания. Овладевают новыми.

**Практика:** Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание

локтей далеко от туловища.

### **5.2. Техника бега по кругу (виражи) (1 час)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Практика:** При беге по виражу стопы ног ставятся на грунт с некоторым поворотом во внутрь, предплечье левой руки проходит ближе к туловищу (с акцентом работы локтем назад), двигается по немного меньшей амплитуде, чем предплечье правой. Это способствует развороту туловища влево и облегчает бег по виражу.

Скорость бега на вираже у стартующего должна быть несколько ниже, чем при беге на 100 м с лучшим результатом. Это вызвано тем, что бегун не может с максимальной скоростью пробежать все 400 м.

### **5.3. Техника прыжков с места (1 час)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы.

**Практика:** Это упражнение является хорошим способом развития скоростно-силовых качеств, спринтерских навыков и прыгучести. Сегодня речь пойдет о правильной технике выполнения прыжков в длину с места. Мы разберем также и основные ошибки, а также способы их устранения. Кроме этого вы получите рекомендации по организации правильных тренировок.

Перед тем, как рассказать о технике выполнения прыжков в длину с места, давайте рассмотрим основные характеристики этого упражнения. Каждый человек еще со времен занятий физкультурой в школе знает, что упражнение выполняется благодаря одновременному отрыву от поверхности стартовой ног и необходимо в полете преодолеть максимально большую дистанцию.

После контакта с землей нужно выпрямиться и выйти из зоны приземления. После этого измеряется длина прыжка по перпендикуляру между крайней точкой отрыва и приземлением. Причем точка касания представляет собой ближайшее место приземления любой частью тела спортсмена.

### **5.4. Техника прыжков в длину с разбега (2 часа)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы.

**Практика:** Существует три способа прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Прыжок в длину с разбега состоит из четырех взаимосвязанных частей: разбега, отталкивания, полета и приземления.

Техника разбега и отталкивания во всех вариантах прыжков одинакова. Различны только способы группировки в фазе полета.

Успех прыжка в длину в значительной степени зависит от разбега, который состоит из 20—22 беговых шагов (у женщин 18—20). На более короткой дистанции нельзя достичь максимальной скорости, а на меньшей скорости далеко прыгнуть невозможно.

Перед разбегом одна нога выставлена вперед, тело наклонено вперед или обе ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, руки на коленях.

Сильно наклоненное туловище, энергичные движения ногами и руками позволяют набрать скорость в разбеге уже на 6-м беговом шаге. При этом постепенно наращивается и длина шагов. Затем скорость бега увеличивается более плавно (до 16-го шага). В средней части разбега туловище постепенно выпрямляется. Увеличивается размах и активность движений рук и ног. Частота беговых шагов и длина их постепенно увеличиваются и в средней части разбега. Но здесь спортсмен еще не прилагает предельных усилий, а сохраняет их для последних шагов разбега.

Очень ответственны в разбеге последние 4 шага. Выполнять их важно не теряя скорости бега, которая достигает примерно 10 м/сек и более. Одновременно надо сосредоточиться на толчке. Эти шаги надо совершать свободно, сочетая их с активными движениями рук. Здесь о.ц.т. тела плавно снижается, особенно при завершении предпоследнего шага маховой ногой, которая больше сгибается в коленном суставе, чем в предыдущих шагах разбега, и ставится плоско на стопу с внешнего свода. Поэтому предпоследний шаг самый большой во всем разбеге (у И. Тер-Ованесяна в прыжке на 8 м 19 см предпоследний шаг 2 м 49 см, а последний 2 м 06 см).

### **5.5. Судейская практика (1 час)**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по легкой атлетике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

### **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 часа)**

**Теория:** Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие (1 час)**

**Практика:** Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения основных элементов легкоатлетических соревнований, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **«Лыжные гонки»**

#### **Введение в общеобразовательную программу (1 час)**

**Теория.** Понятие о физической культуре. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях по лыжному спорту. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по лыжному спорту.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**Практика.** Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1 Теоретический раздел (2 часа)**

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения на лыжном стадионе и в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма спортсмена. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

##### **1.2. История развития лыжного спорта**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их

хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## **2.1. Правила поведения и требования к безопасности при занятиях по лыжному спорту**

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации тренировочных занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

**Запрещается** без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка лыжников (15 часов)**

### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения (5 часов)**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся гимнастикой. Задачи ОФП в легкой атлетике реализуются, в основном, средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики легкой атлетики, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

#### ***Практика:***

##### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе, выпадами, боком и спиной вперед.

##### *Беговые перемещения (основной вид деятельности).*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

### *Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

### *Лыжи.*

Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

### *Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

## **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (5 часов)**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими лыжниками. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

## **Тема 2.3. Физическая подготовка (5 часов)**

**Теория:** Значение физической подготовки для юных лыжников.

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены.

Упражнения на расслабление мышц туловища стоя, в наклоне вперед, сидя и лежа.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; то же с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой.

*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переворотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения (15 часов)**

#### **Тема 3.1. Бег (5 часов)**

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в беге являются: освоение знаний по технике бега, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** *Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с



преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

### **Тема 3.2. Прыжки (5 часов)**

**Теория:** видеопоказ основных техник прыжков в легкой атлетике.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

*Опорные прыжки.* Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

### **Тема 3.3. Многоскоки (3 часа)**

**Теория:** видеопоказ основных техник многоскоков в легкой атлетике.

**Практика:** *Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

### **Тема 3.4. Кроссовая подготовка (2 часа)**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техники пробегания кросса по равнине и пересеченной местности

**Практика:** В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является кроссовая подготовка. Расширение её применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение кроссовой подготовкой и полное исключение из тренировок

упражнений не в состоянии полностью решить все задачи специальной физической подготовки. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

#### **Раздел 4 Специальная физическая подготовка лыжников (8 часов)**

##### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести (3 часа)**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП) в лыжном спорте - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение легкоатлетических упражнений, соединений и соревновательных упражнений.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

**Практика:** Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступая толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; то же, отталкиваясь ногами от мостика, поставленного между скамейками; то же, но после толчка ногами прыжок вверх — вперед с последующей опорой руками о гимнастический мат, подвешенный на стену или на канат с переходом в стойку на полу; тот же прыжок, после разбега в 3-5 шагов.

Ритмичный разбег с постепенным ускорением. Толчок руками и простейшие опорные прыжки.

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

##### **Тема 4.2. Упражнения для развития общей выносливости (3 часа)**

**Теория:** Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных

спортивных элементов, соединений, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей лыжников будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде лыжных соревнований.

**Практика:** Для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).
2. Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).
3. Соревновательный метод.

Бег в гору применяется во второй половине подготовительного периода для развития силы мышц ног (относится к 5-й и 6-й зонам нагрузки). Проводится как в непрерывном длительном беге, так и в интервальном на отрезках различной длины 100-200м. Чем круче гора, тем выше нагрузка на функциональные системы организма. После бега в гору необходимо пробежать такой же отрезок вниз, свободным и быстрым шагом.

Бег по мягкому грунту (песку, пашне, снегу) укрепляет мышцы и связки ног. Применяется во второй половине подготовительного периода для укрепления мышц и связок ног (3-4-я зоны нагрузки). Проводится в виде непрерывного бега (лучше в отдельном занятии) без чередования с бегом по нормальному грунту. Однако чрезмерное увлечение этим видом может привести к травмам ахиллова сухожилия.

Беговые и прыжковые упражнения применяются круглый год, но в подготовительном периоде в больших объемах, чем в соревновательном.

Ускорения и ритмовые пробежки, бег с ходу и со старта применяются круглый год для поддержания чувства быстрого бега и развития быстроты. Ускорения применяются в начале и конце беговой тренировки на отрезках 60-150 м, а старты и бег с ходу - в начале тренировочного занятия (5-я и 6-я зоны нагрузки). Ритмовые пробежки применяются в дополнительной тренировке на отрезках 100-200 м с соревновательной скоростью (летом). Общий объем бега 1-2 км.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости (2 часа)**

**Теория:** Специальная выносливость — способность спортсмена выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного соревновательными дистанциями в лыжных гонках и биатлоне. Основным условием ее воспитания является объем выполняемой тренировочной нагрузки различной интенсивности. Иными словами, рост специальной выносливости зависит от оптимального соотношения между общим объемом нагрузки в основных средствах подготовки и объемом скоростной работы.

**Практика:** На соотношение средств общей и специальной физической подготовки и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают

влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки.

Для развития специальной выносливости применяются равномерный, переменный, интервальный, повторный методы, различные их сочетания, а также соревновательный метод. Понятно, что на различных этапах и в разные периоды подготовки соотношение методов, их удельный вес, изменяются в зависимости от направленности тренировочного процесса.

## **Раздел 5 Основы техники лыжных ходов и перемещений (6 часов)**

### **5.1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами (1 час)**

**Теория:** Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

**Практика:** Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

### **5.2. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках (1 час)**

**Теория:** Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов.

**Практика:** Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### **5.3. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом (1 час)**

**Теория:** Основы техники подъемов в лыжном спорте. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация видов лыжных подъемов.

**Практика:** Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

### **5.4. Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением (2 часа)**

**Теория:** Основы техники торможения в лыжном спорте. Значение рациональной техники торможения в достижении высокого спортивного результата. Классификация видов торможения в лыжном спорте .

**Практика:** Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

### **5.5. Судейская практика (1 час)**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований лыжном спорте. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях.

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

### **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 часа)**

**Теория:** Врачебный контроль – это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие (1 час)**

**Практика:** Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения основных элементов легкоатлетических соревнований, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **«Футбол»**

### **Введение в общеобразовательную программу (1 час)**

**Теория.** Понятие о физической культуре. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по легкой атлетике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**Практика.** Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

## **Раздел 1 Теоретический раздел (2 часа)**

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения на футбольном стадионе и в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма спортсмена. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **1.3. История развития футбола**

Первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. Жители «Поднебесной» играли с круглым шаром на квадратных площадях, в то время римляне в большей степени использовали футбол не в качестве развлечения, а применяли его, как тренировочное упражнение для воинов.

В 12 веке нашей эры в Англии зародилась игра с мячом, сильно похожая на футбол, в которую жители играли на лугах, дорогах и площадях. Кроме ударов по мячу ногами, также допускались и пинки и удары кулаком. Эта ранняя форма футбола была очень грубой и жестокой, нежели современная версия игры, к тому же участвовали в ней не 22 человека, как сейчас, а целые толпы людей.

Похожая игра с такими же элементами жестокости была создана во Флоренции (16-й век), и она называлась «Calcio» (Кальчо). Ярость таких футбольных забав нередко наносил существенный ущерб улицам города, участники получали травмы, а некоторые вовсе погибали. Такие игры были запрещены на несколько столетий, и на этом история футбола могла закончиться, но уже в 17 веке на улицах Лондона стали снова появляться игры с мячом, а позже футбол вовсе стали использовать в государственных школах.

Но для того, чтобы футбол преобразился в ту версию, которая есть сейчас, потребовалось немало времени. Дело в том, что в те времена не было различия между регби и футболом, игра имела разные формации с разными размерами мяча, количеством игроков, продолжительностью матча и т.п.

Попытка создать единые футбольные правила, была предпринята в 1848 году в Кембридже, но некоторые вопросы так и не удалось решить. Ещё одно важное событие в истории футбола произошло в Лондоне в 1863 году, когда в Англии была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры. Следствием лондонской встречи стало то, что игру с мячом раздели на два вида: футбол и регби.

Таким образом, в мире считают, что 8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола.

После лондонской встречи пошёл активный процесс развития футбола. Постепенно создавались правила игры, и в целом, футбол, как вид спорта становился интересней, так как команды уже не играли примитивно, получив мяч и гнав его вперёд, а действовали вариативней, перепасовываясь с партнёрами, и совершая другие обманные манёвры с мячом.

### **2.1. Правила поведения и требования к безопасности на футбольных занятиях**

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации тренировочных занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;

## **Раздел 2 Общая физическая подготовка (10 часов)**

### **Тема 2.1. Ходьба, бег, строевые упражнения (4 часа)**

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. Задачи ОФП в легкой атлетике реализуются, в основном, средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными юными спортсменами.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики легкой атлетики, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим легкоатлетом как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

**Практика: Ходьба.** Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

*Беговые перемещения (основной вид деятельности).*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

*Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу

(по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

*Элементы легкой атлетики.*

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

*Подвижные игры.*

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

## **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

**Теория:** Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими футболистами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

**Практика:** Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

## **Тема 2.3. Физическая подготовка (3 часа)**

**Теория:** Значение физической для подготовки юных футболистов.

**Практика:** *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Повороты и круговые движения руками; то же с гантелями. Сгибание и разгибание рук стоя, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в висе лежа; то же с гантелями, набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора.

*Упражнения для туловища.* Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; то же с набивным мячом, с преодолением сопротивления амортизатора.

*Упражнения для ног.* Стойки ноги врозь, вместе. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки.



*Упражнения для всего тела.* Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку. Мост из положения лежа и наклоном назад. Мост переверотом вперед. В висе подтягивание с подниманием ног. Из вися на нижней жерди брусьев переход в вис согнувшись сзади, возвращение в и.п. с прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела лежа.

*Упражнения, со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной ноге, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной ноге и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением.

*Упражнения в лазании.* Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения (10 часов)**

#### **Тема 3.1. Бег (2 часа)**

**Теория:** Основными задачами теоретической подготовки в беге являются: освоение знаний по технике бега, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построение режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания.

**Практика:** *Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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

#### **Тема 3.2. Прыжки (2 часа)**

**Теория:** видеопоза основных техник прыжков в различных видах спорта.

**Практика:** Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

*Опорные прыжки.* Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см. Прыжки вверх толчком двух ног с доставанием руками подвешенного мяча.

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

### **Тема 3.3. Перемещения по футбольному полю (3 часа)**

**Теория:** видеопоказ основных техник перемещения по футбольному полю в процессе тренировок и футбольных матчей.

**Практика:** Повторный бег. Ускорения. Старты. Бег прыжками, семенящий и т. п. Повторный бег с мячом. Переменный бег с мячом. Ускорения с мячом. Старты с мячом. Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».

### **Тема 3.4. Работа с мячом (3 часа)**

**Теория:** видеопоказ основных видов и техники работы с мячом

**Практика:** Жонглирование мяча ногами и головой. Доставка головой высоко подвешенного мяча. Ведение мяча головой. Удары по мячу у стенки и сетки. Жонглирование мяча руками (для вратарей). Доставка руками высоко подвешенного мяча (в основном для вратарей). Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом

## **Раздел 4 Специальная физическая подготовка футболистов (10 часов)**

### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести (4 часа)**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП) в подготовке футболистов - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное

выполнение легкоатлетических упражнений, соединений и соревновательных упражнений.

**Практика:** Техника бега широким свободным шагом; бег по разметкам (выработка длины шага); бег с заданной частотой шагов по разметкам. Бег с ускорением (незначительным).

Толчок ногами. Прыжки на носках на месте и с продвижением. Мах руками вперед - кверху с резкой остановкой на уровне головы; то же с прыжком вверх; то же, но после прыжка из стойки продольно на гимнастической скамейке; то же, но после толчка ногами вскок на вторую скамейку, поставленную параллельно первой на расстоянии 100-150 см от нее; то же, но после шага наступая толчковой ногой на первую скамейку; то же, но с 2-3-х шагов; то же, отталкиваясь ногами от мостика, поставленного между скамейками; то же, но после толчка ногами прыжок вверх — вперед с последующей опорой руками о гимнастический мат, подвешенный на стену или на канат с переходом в стойку на полу; тот же прыжок, после разбега в 3-5 шагов.

Толчок руками, стоя у стены (имитация толчка прямыми руками за счет пружинящего движения напряженным плечевым поясом, как в опорных прыжках). То же, прыжком из полуприседа с полунаклоном вперед, руки вверх и возвращением после толчка руками в исходное положение; то же, несколько прыжков подряд с пружинящими отталкиваниями руками от стены и носками ног от пола (по 6-10 прыжков в серии). Из упора присев прыжок вперед на руки с переходом в упор присев и в присед.

#### **Тема 4.2. Упражнения для развития общей координации движений футболистов (4 часа)**

**Теория:** Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

#### **Практика:**

**Упражнения на координацию.** Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

**Упражнения на оценку пространственной точности.** Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

*Упражнения на точность дифференцировки усилий.* Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

*Акробатические упражнения.* Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

### **Тема 4.3. Упражнения для развития выносливости у футболистов (2 часа)**

**Теория:** Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных спортивных элементов, соединений, заменить СФП никак не может.

**Практика:** Для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).
2. Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).
3. Соревновательный метод.

Бег в гору применяется во второй половине подготовительного периода для развития силы мышц ног (относится к 5-й и 6-й зонам нагрузки). Проводится как в непрерывном длительном беге, так и в интервальном на отрезках различной длины 100-200м. Чем круче гора, тем выше нагрузка на функциональные системы организма. После бега в гору необходимо пробежать такой же отрезок вниз, свободным и быстрым шагом.

Бег по мягкому грунту (песку, пашне, снегу) укрепляет мышцы и связки ног. Применяется во второй половине подготовительного периода для укрепления мышц и связок ног (3-4-я зоны нагрузки). Однако чрезмерное увлечение этим видом может привести к травмам ахиллова сухожилия.

Беговые и прыжковые упражнения применяются круглый год, но в подготовительном периоде в больших объемах, чем в соревновательном.

Ускорения и ритмовые пробежки, бег с ходу и со старта применяются круглый год для поддержания чувства быстрого бега и развития быстроты. Ускорения применяются в начале и конце беговой тренировки на отрезках 60-150 м, а старты и бег с ходу - в начале тренировочного занятия (5-я и 6-я зоны нагрузки). Ритмовые пробежки применяются в дополнительной тренировке на

отрезках 100-200 м с соревновательной скоростью (летом). Общий объем бега 1-2 км.

## **Раздел 5 Основы техники футбола (8 часов)**

### **5.1. Техника ведения мяча и обводка (2 часа)**

**Теория:** Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча и обводки. Овладевают новыми.

**Практика:** Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте. Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.). Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.

### **5.2. Техника остановки и ударов по мячу (2 часа)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, новые техники остановки мяча и ударов по мячу.

**Практика:** Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой. Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли. Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы. Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом

### **5.3. Техника отбора мяча (2 часа)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности, координации движений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Подготовка и выполнение контрольных нормативов для данной возрастной группы по техникам футбола.

**Практика:** Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры. Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».

### **5.4. Обманные движения (1 час)**

**Теория:** Повторение упражнений, пройденных ранее с усложнением степени трудности по перемещению с мячом по полю.

**Практика:** Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др. Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло.

### **5.5. Судейская практика (1 час)**

Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по футболу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц.

Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях.

Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Определение ошибок и величина сбавок за неправильное выполнение упражнений. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

### **Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 часа)**

**Теория:** Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие (1 час)**

**Практика:** Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения основных элементов легкоатлетических соревнований, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований.

### **Планируемые результаты обучения**

**Образовательные результаты:**

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

- занимающийся обучен основным приемам техники упражнения на снарядах и вольных упражнениях.

***Результаты в воспитании спортсмена:***

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в спортивных группах;

- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;

- сформирована привычка к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни.

***Результаты в формировании двигательных действий:***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень устойчивости, равновесия);

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность выполнения гимнастических упражнений на снарядах);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Количество учебных часов – 144 .

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие. В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные информационные платформы)
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Стадион, для занятий легкой атлетикой. Шиповки. Эстафетные палочки. Барьеры легкоатлетические. Стартовые колодки. Мячи. Скакалки. Секундомер. Рулетка.

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Мячи (футбольные, малые теннисные, набивные), гимнастические скамейки, низкие и высокие перекладины, маты, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, барьер легкоатлетический, конусы, колодки стартовые, прыжковая яма с песком, рулетка измерительная, секундомер, свисток, флажки.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию.

Обеспечение ухода за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике.

Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Обеспечение ухода за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Выполнение требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:



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

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

***Для реализации программы используются следующие методы:***

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

***Педагогические методы***

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

***Методы спортивной тренировки***

- **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, следует выделять 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 паузам-и 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.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### **Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

1. Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортом.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).

3. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).

### **2.3 Формы аттестации**

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.

- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Оценка морфофункционального состояния
- Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений.

## 2.4 Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия по заявленным видам адаптивного спорта	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Общая физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основные умения и навыки</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Специальная физическая</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального,	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал,	Тестирование уровня физической

<b>подготовка</b>		круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.		спортивный стадион спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	подготовленности, текущий контроль
<b>Основы техники</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.		Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Исследовательская работа. опрос
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Фестиваль спортивных достижений</b>	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом	Результаты спортивных соревнований.

## 2.5 Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательной работы:** создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных *задач*:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

#### Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;



- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
<b>Ключевые дела</b>			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс елочной игрушки и детского рисунка «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение конкурса рисунков/, праздников в группах «Мамы разные нужны, мамы разные важны»	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для воспитанников ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за успеваемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музей, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Профориентационная деятельность</b>			
18	<b>Судейская практика</b> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	<b>Инструкторская практика</b> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года	Тренеры - преподаватели

	- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
20	<b>Профессиональное самоопределение</b> Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22			Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Здоровьесбережение</b>			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.		
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»;	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	-«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».		
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Нравственное воспитание</b>			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Развитие творческого мышления</b>			
41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			

42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

### Список литературы

#### *Для педагогов*

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена/ Г.Л. Апанасенко // Лечебная физическая культура и массаж. — 2002. № 2(2). - С. 53-55.
4. Апанасенко, Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. - № 3(7). - С. 20-21.
5. Буров, Г.Н. К вопросу развития технических средств протезирования верхних конечностей / Г.Н. Буров // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2003. -№4(14). - С. 7-14.
6. Гришина, Л.П. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2001. - № 2. - С. 27-30.

7. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. - С. 95.
8. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. М.: Советский спорт, 2000. - С. 107-124.
9. Евсеев, С. П. Физкультурное образование инвалидов как фактор социализации личности / С.П. Евсеев, В.И. Попов // Теория и практика физической культуры 1998.- № 1.- С.2-7.
10. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2000. -С. 479-481.
11. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и адаптивного спорта/С.П. Евсеев.-М.: Советский спорт, 2002.-Том 1.-С. 10-172.

### *Для обучающихся*

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. Лобов, А.Н. Проблемы социальной реабилитации инвалидов на современном этапе / А.Н. Лобов, В.Е. Житловский // Журнал РАСМИРБИ. 2002. - №2(7).
2. Лубышева, Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 2.
3. Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 5. - С. 5-8.
4. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев,
5. 124. В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. 1996. -№ 7. - С. 42-47.
6. Сейфулла, Р. Д. Фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих работоспособность человека / Р.Д. Сейфулла // Экспериментальная и клиническая фармакология. 1998. — № 1. — С. 3-9.
7. Соболев, С.Е. Полимерные материалы в протезах конечностей / С.Е. Соболев // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2000. -№3. - С. 52-56.
8. Солодков, А. С. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры / А.С. Солодков, О.В. Морозова // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 45-47.

### **Интернет-источники:**

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/201](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/201)

№ п/п	Содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1 кг.) (м).	Бег на 20м с/х (с)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание в смешанном весе
1.	Тестирование приёмное	5 – 6 м	3.6 – 3.9	150 – 180	8 – 12 раз
2.	Тестирование 1 полугодие	6 – 7 м	3.6 – 3.5	160 - 170	9 – 13 раз

<2-05-31-14#.VMpdFWua6U>

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

**КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
Модуль «Легкая атлетика»**

**Модуль «Лыжный спорт»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Техническое	Бег 1000 м	Бег 800 м



мастерство . Выносливость	(не более 3 мин. 45 с)	(не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)

### Модуль «Футбол»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м