

**Информационная карта образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Наименование программы** | «Подтяни себя к ГТО» |
| **II. Направление** | Физкультурно-спортивное |
| **III. Сведения об авторе (составителе)** |  |
| 1. ФИО | Сидоров Дмитрий Сергеевич |
| 1. Год рождения | 1 сентября 1995 год |
| 1. Образование | Хабаровский педагогический колледж, 2015 г. |
| 1. Место работы | КГБ ПОУ НПГТ, Николаевск-на-амуре, Попова 24 |
| 1. Должность | Руководитель физического воспитания |
| 1. Квалификационная категория | соответствие |
| 1. Электронный адрес, контактный телефон | 89249218229  11155366@mail.ru |
| **IV. Сведения о программе** |  |
| 1. Нормативная база | * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» * Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» * Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» * Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831) * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660 * Устав КГБ ПОУ НПГТ * Положение об организации занятий по физической культуре |
| 1. Объем и срок освоения программы | 1 год, 240 часов |
| 1. Форма обучения | Очная |
| 1. Возраст обучающихся | 15-22 |
| 1. Особые категории обучающихся |  |
| 1. Тип программы | Рабочая |
| 1. Характеристика программы | По функциональному предназначению - специальная  По форме организации - массовая.  По времени реализации - среднесрочная. |
| 1. Цель программы | Развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой. |
| 1. Ведущие формы и методы образовательной деятельности | * Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений. * Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований. * Практические методы: тренировки. |
| 1. Формы мониторинга результативности | Стартовый контроль - входная диагностика (опрос, тестирование, выполнение упражнений, наблюдение)  Промежуточный контроль (опрос, тестирование, выполнение упражнений, наблюдение, обсуждение результатов, соревнование)  Итоговый контроль (конкурс, соревнование, выполнение нормативов комплекса ГТО) |
| 1. Результативность реализации программы | 2016-2017 уч.год (сохранность - 96 %, качество - 82 %)  2017-2018 уч.год (сохранность - 98 %, качество - 89 %)  2018-2019 уч.год (сохранность - 100%, качество – 94 %) |
| 1. Дата утверждения | Сентябрь 2019 года |

**Аннотация**

Программа «Подтяни себя к ГТО» разработана для дополнительных занятий физкультурно-спортивной направленности в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждение «Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум».

Программа является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, утвержденных правительством РФ. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

добровольность и доступность;

оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

обязательность медицинского контроля;

учет региональных особенностей и национальных традиций

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………..7

2. Учебно-тематический план……………………………………………12

3. Содержание программы ………………………………………………13

3.1 Теоретическая подготовка……………………………………………13

3.2 Общая физическая подготовка…………………………………...….15

3.3 Специальная физическая подготовка………………………………. 16

3.4 Техническая подготовка по видам спорта…………………………. 17

3.5 Подвижные игры…………………………………………………….. 18

3.6 Повышение уровня функциональной подготовки………………….19

3.7 Приобретение соревновательного опыта……………………………19

3.8 Выполнение требований, норм и условий комплекса ГТО………..20

4. Методическое обеспечение программы………………………………21

5. Список литературы…………………………………………………….24

Приложения……………………………………………………………….26

**1. Пояснительная записка**

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

В марте 2014 года Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,

гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность.** Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия обучающихся по программе будут способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

• Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);

• План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции

развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

• Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

• Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

* Уставом КГБ ПОУ НПГТ

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Цель программы:** развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, широкое овладение физической культурой и успешное выполнение на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

**Задачи** решаемые в процессе реализации программы:

***обучающие:***

* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

***развивающие:***

* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

***воспитательные:***

* воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

***Знать*** - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

***Уметь*** - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

***Иметь навык –*** применять приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**Формы контроля и подведение итогов реализации программы**.

В течение года проводится три вида контроля:

• стартовый;

• промежуточный;

• итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучености и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучености обучающихся и коррекции деятельности преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формой контроля является выполнение нормативов ГТО- (по графику Центра тестирования).

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

**Критерии и показатели оценки эффективности программы:**

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

**Организация учебно-тренировочного процесса**

В спортивную группу принимаются обучающиеся техникума, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 учебный год (240 часов).

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Понедельник 16:00 – 17:30, среда 16:00 – 17:30, пятница 16:00 – 17:30.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего** |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | 16 |
| Раздел 2 | Общая физическая подготовка | 66 |
| Раздел 3 | Специальная физическая подготовка | 60 |
| Раздел 4 | Техническая подготовка по видам спорта | 32 |
| Раздел 5 | Подвижные игры | 30 |
| Раздел 6 | Повышение уровня функциональной подготовленности | 20 |
| Раздел 7 | Приобретение соревновательного опыта | 6 |
| Раздел 8 | Выполнение требований, норм и условий комплекса ГТО | 10 |
|  | Всего: | **240** |

**3. Содержание программы**

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - развитие основных физических способностей и повышение функциональных возможностей организма.

**3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Содержание тем теоретической подготовки:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

Тема 2. Комплекс ГТО.

История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Тема 6. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 7. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Популярность лыжных гонок в России. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Классификация классических лыжных ходов.

Тема 8. История развития легкой атлетики. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Уровень спортивных результатов тех лет. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

**3.2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения: Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от1до 3 км, для юношей от1до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для юношей и девушек).

**3.3 Специальная физическая подготовка**

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

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

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

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 - 2 - км. Бег по переменной местности на время 10-15 - 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-I0-I5-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

**3.4 Техническая подготовка по видам спорта**

Плавание

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»: плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук; плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

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

Лыжные гонки

Техника передвижения на лыжах: положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжным ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Легкая атлетика

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

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, ЗХЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, ЗХЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции100 м,200м,400м, 1000м.Бег на 2км,3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. разбег( предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом(снарядом) в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Прыжки: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

**3.5 Подвижные игры**

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Весёлые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами) «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Подвижные игры на воде: «Кто дальше проскользит» (скольжение -на груди и на спине), «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Кто быстрее» (плавание кролем на груди с доской в руках и без доски), «Кто дальше проплывёт» (проплыть любым способом наибольшее расстояние), эстафетное плавание (желательно поперёк бассейна) — 12—15 м.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Спортивные игры: Баскетбол, Бадминтон, Мини-футбол

**3.6 Повышение уровня функциональной подготовленности**

Упражнения для развития аэробного дыхания и укрепления сердечнососудистой системы. Упражнения для развития скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития силовой выносливости. Развитие выносливости путем интервальным тренировкам. Упражнения для развитие стартового разгона. Упражнения для совершенствования финишного ускорения. Совершенствование силовой выносливости. Развитие выносливости путем интенсивного бега. Упражнения для развитие силы. Упражнения для развития гибкости

**3.7 Приобретение соревновательного опыта**

Обучающиеся спортивной секции по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Подтяни себя к ГТО» принимают активное участие в конкурсах, соревнованиях, фестивалях и других спортивных мероприятиях техникума, города, района и края.

Перечень спортивных мероприятий:

• «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);

• Легкоатлетический кросс (15-22 лет) (согласно плану районных мероприятий

• Лыжные гонки (15-22 лет) (согласно плану районных мероприятий);

• Выполнение нормативов комплекса ГТО (15-22 лет) (согласно графику Центра тестирования);

• Зимний фестиваль ГТО (15-22 лет) (согласно плану районных и краевых спортивных мероприятий);

• Соревнование по многоборью ГТО (15-22 лет) апрель (согласно плану районной спартакиады среди учащихся школ и техникумов)

• Летний фестиваль ГТО (15-22 лет), (согласно плану районных и краевых спортивных мероприятий);

• Плавание (15-22 лет) (согласно плану районных мероприятий)

• Соревнование по легкой атлетике (15-22 лет) (согласно плану районной спартакиады среди учащихся школ и техникумов)

* Краевой физкультурно-спортивный фестиваль «ВОЗРОЖДЕНИЕ» среди северных территорий Хабаровского края.

**3.8 Выполнение требований, норм и условий комплекса ГТО**

Обучающиеся техникума готовятся по следующим нормативам ВФСК ГТО: V.СТУПЕНЬ (юноши, девушки, возрастная группа от 16 до 17 лет); VI.СТУПЕНЬ (мужчины, женщины, возрастная группа от 18 до 24 лет).

**4. Методическое обеспечение программы**

Программа разработана с учётом следующих принципов:

* *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
* *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
* *принцип вариативности,* предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно- коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- тестирование;

- самостоятельная подготовка.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины ,соревнования и др.)

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

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

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

Теоретический материал дается в начале занятия, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

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

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

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

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

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

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Результаты всех испытаний заносятся в сводные ведомости, что позволяет вести постоянный мониторинг спортивного развития обучающихся.

**5. Список литературы**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.

2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

5. вочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.

6. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.

7. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.

8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.

9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.

13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.

14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

15. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.

16. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

17. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

18. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

19. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001

20. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. [http: //www.minsport. gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
4. [http://www.iaaf.org/](http://www.iaaf.org/home) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>- Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>- Всероссийская федерация легкой атлетики

Приложение №1

**Инструкции по правилам безопасности**

**при выполнении физических упражнений.**

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.

2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .

3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.

5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.

6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.

2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.

5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.

6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.

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

8 . На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях

здоровьях и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

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

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

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

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

Техника безопасности при занятиях на стадионе

При беге:

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

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

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

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

-

Прыжки и спортивные снаряды:

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

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

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

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

**Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне**

Опасными факторами в бассейне являются:

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

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

К занятиям в бассейне допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

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

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

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

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

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

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

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

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся **обязан**:

• соблюдать настоящую инструкцию;

• неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

• при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

• выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера- преподавателя, проводящего занятия;

• использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера- преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся **запрещается:**

• выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

• хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

• «топить» друг друга;

• снимать шапочку для плавания;

• бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

• прыгать в воду с бортиков и лестниц;

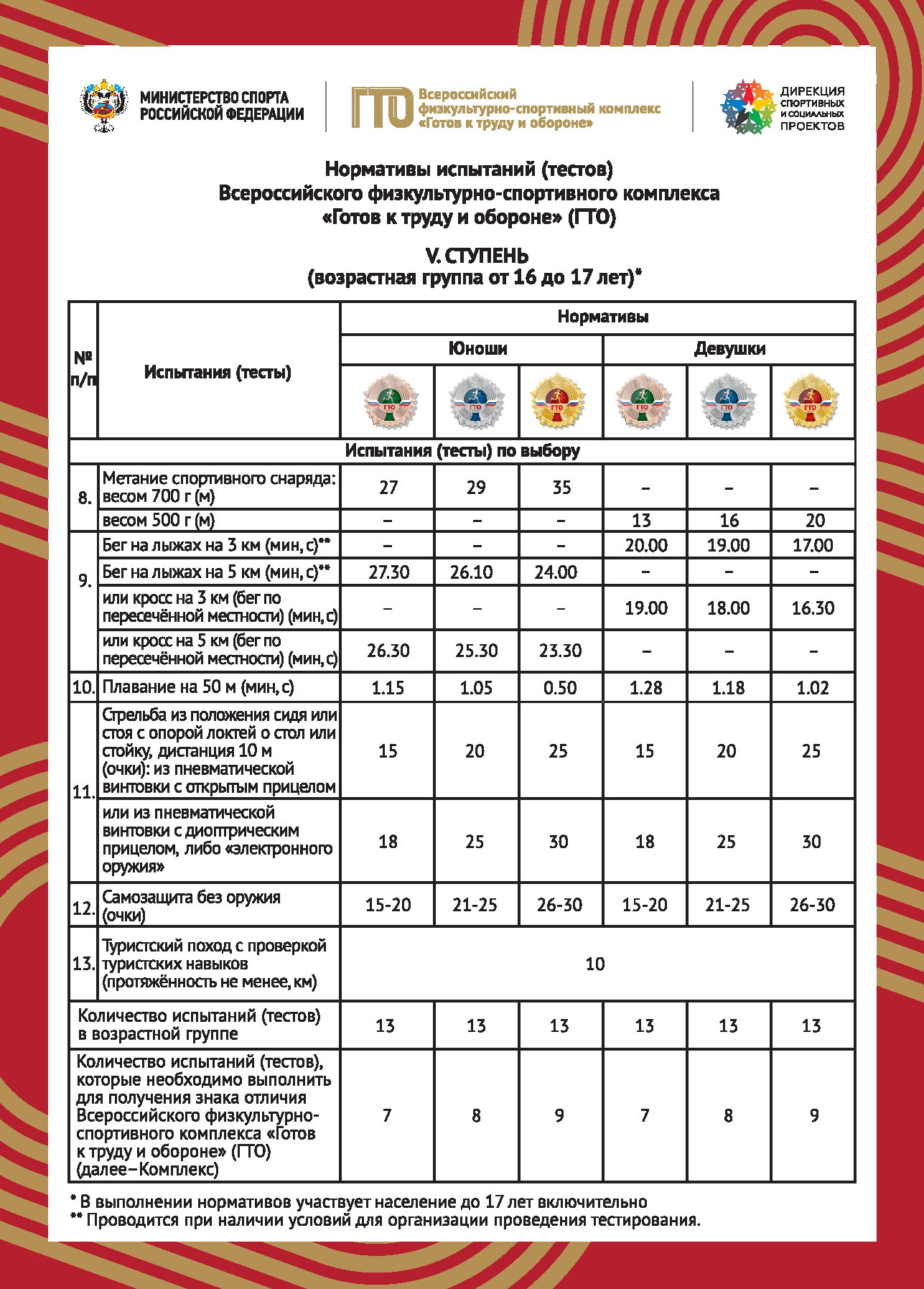
• висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

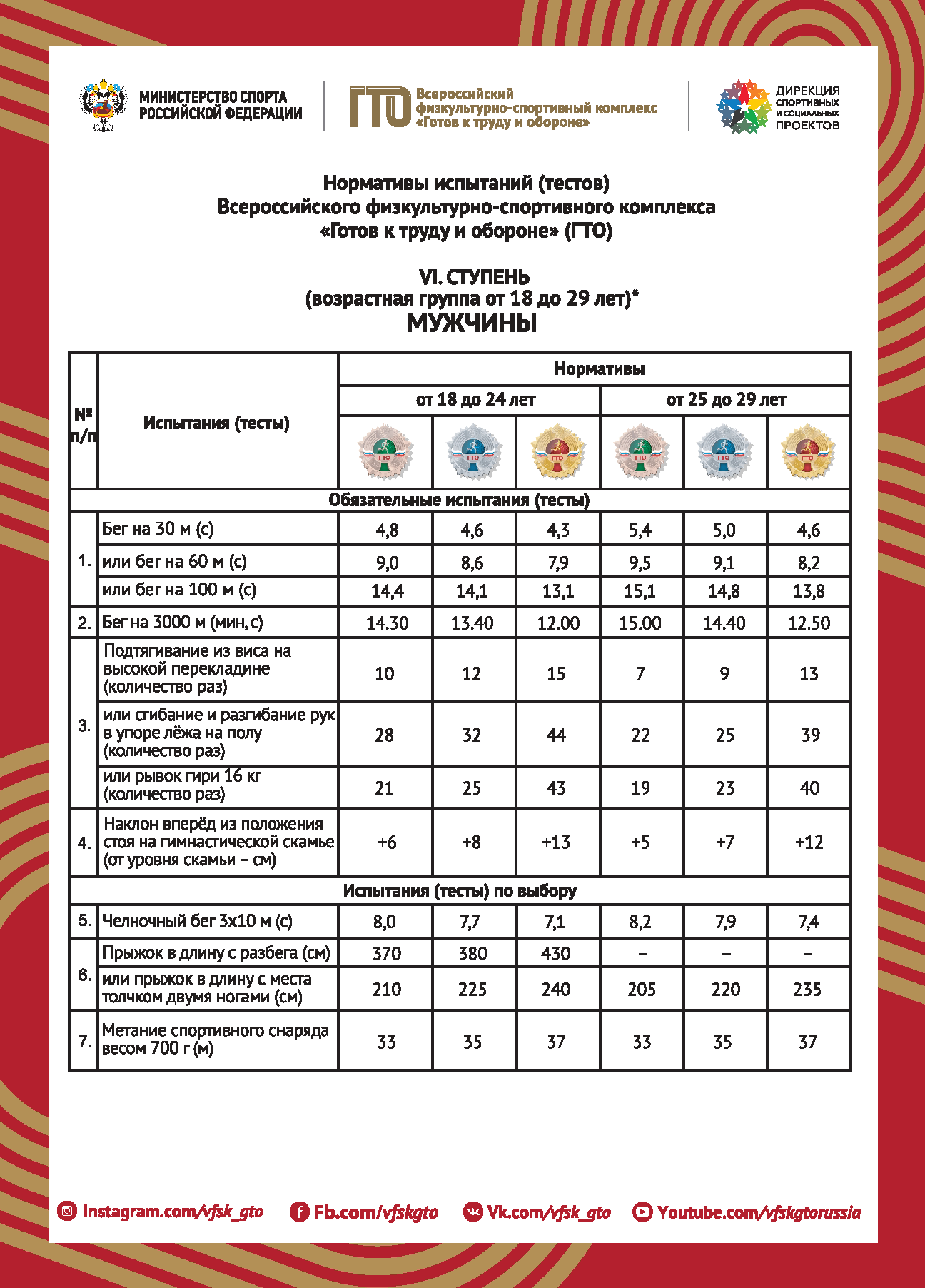
• нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера- преподавателя, проводящего занятия.

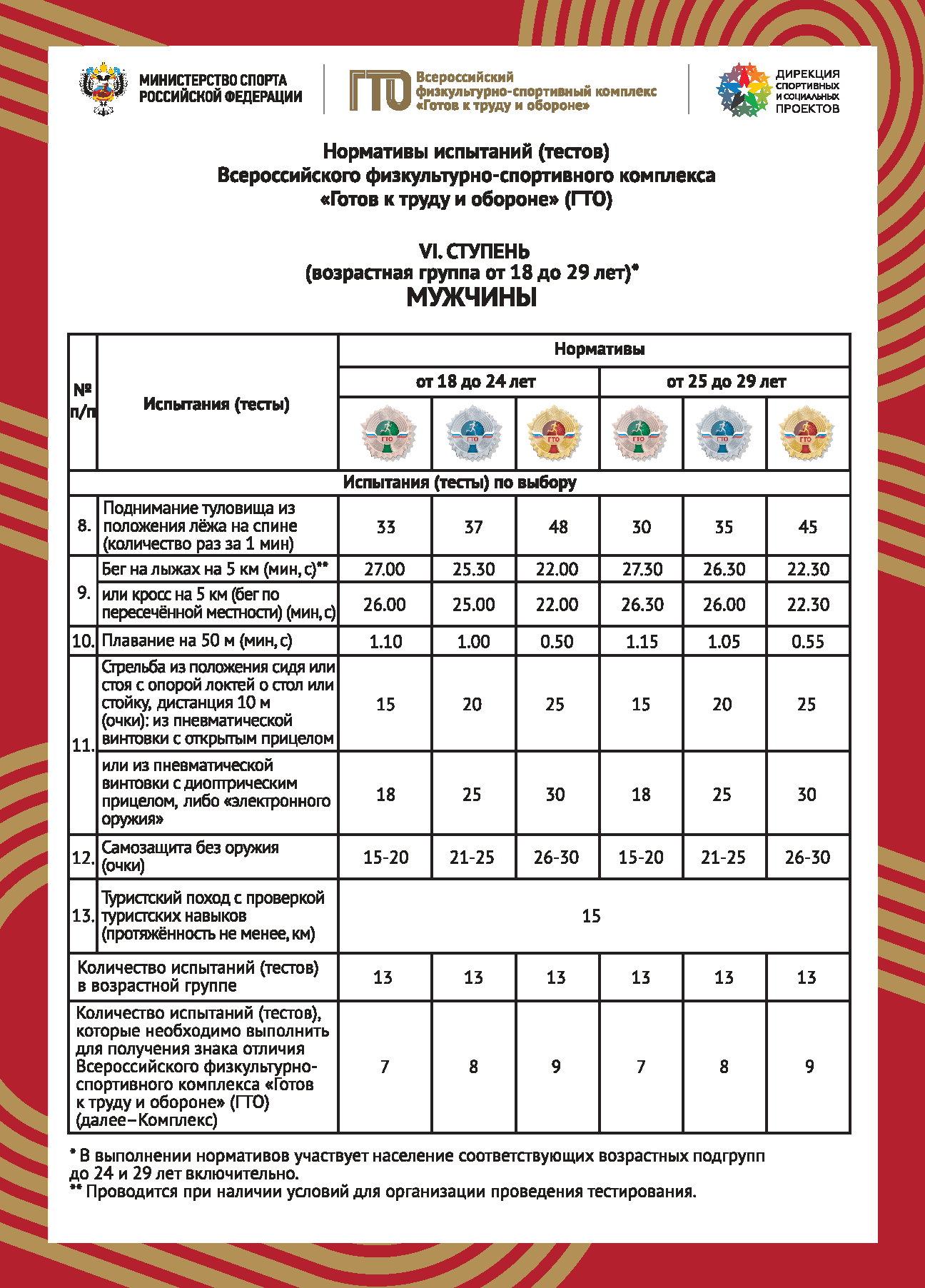
• вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

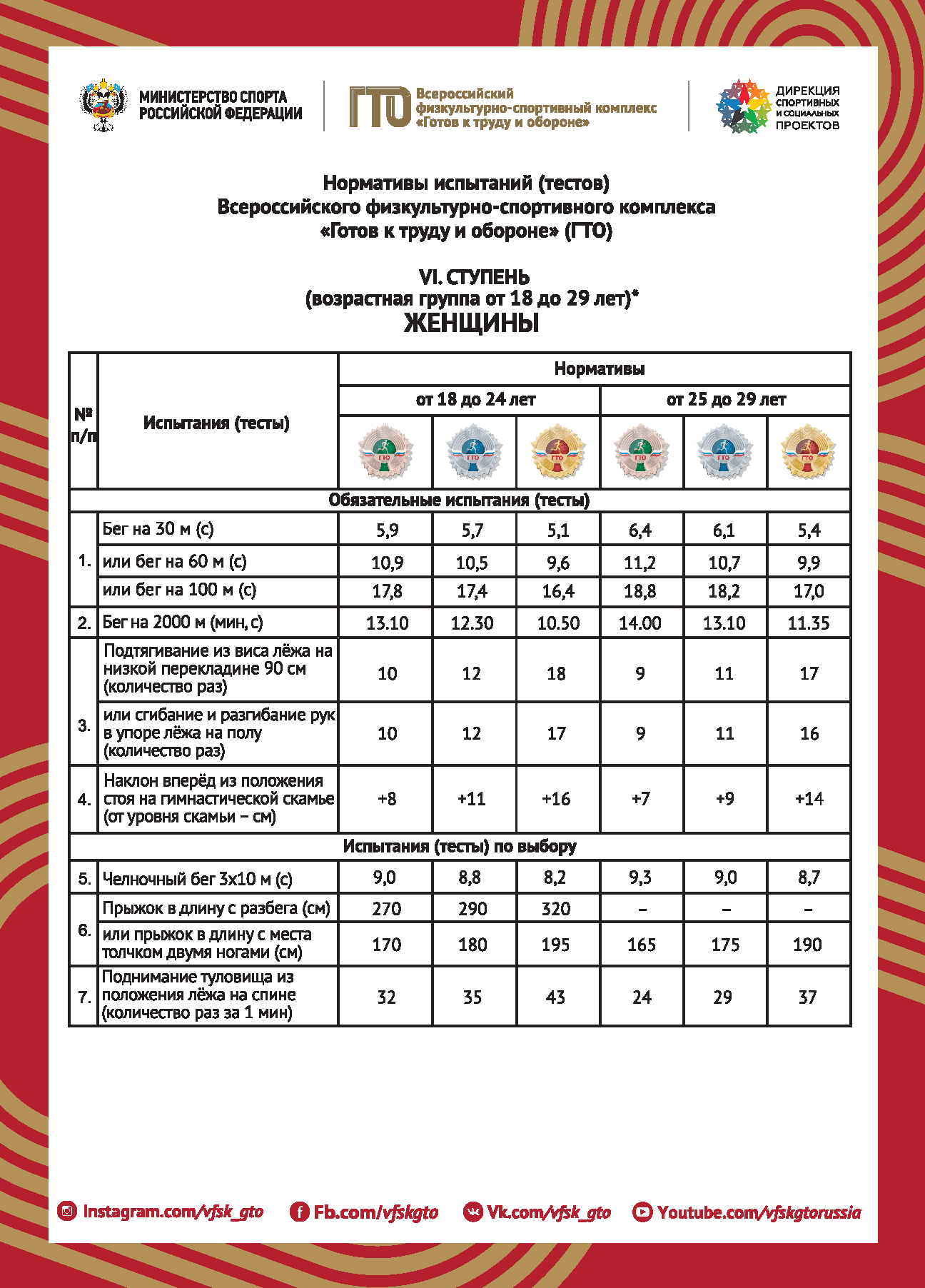
**Приложение 2**

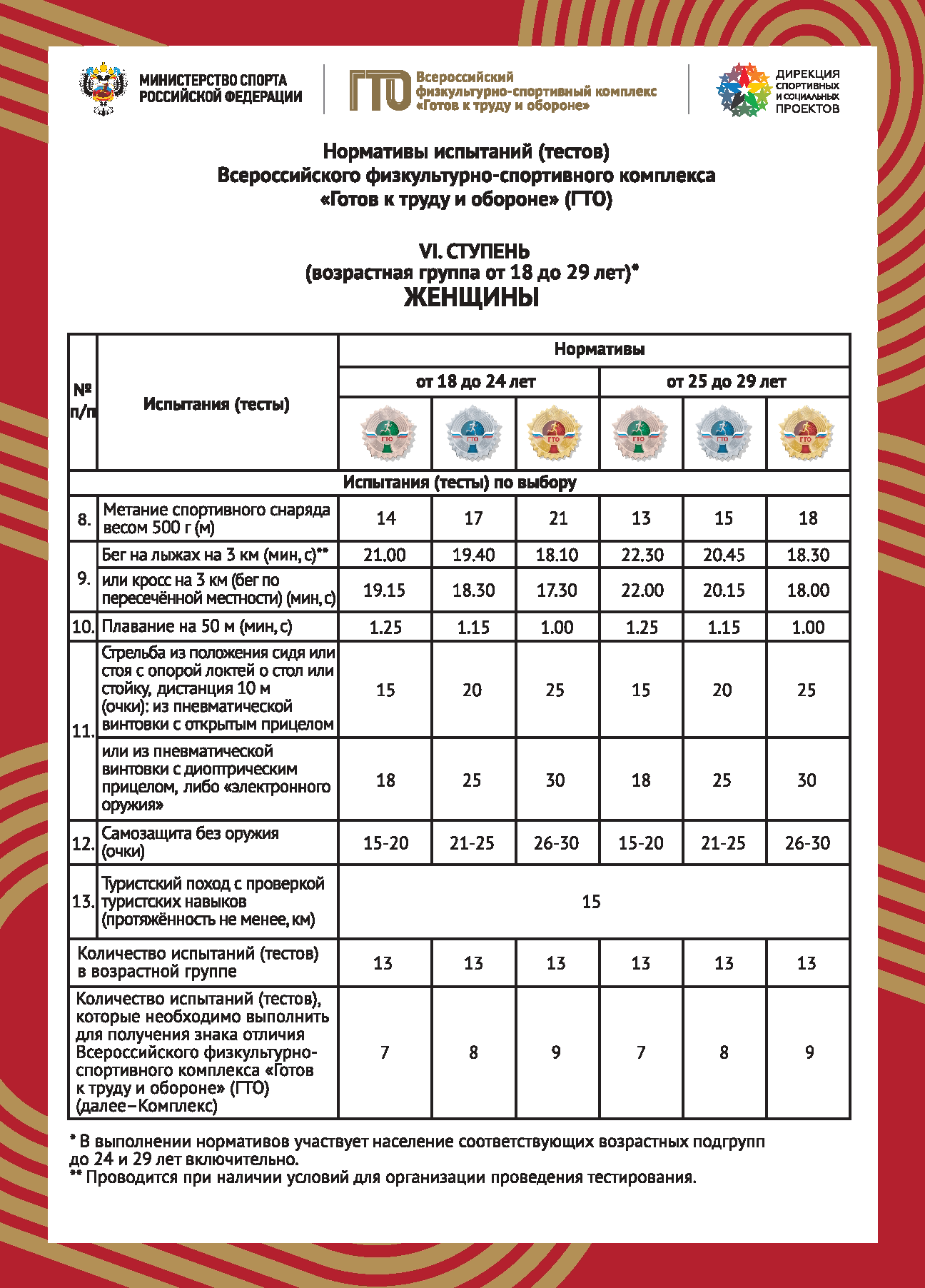
****

****

****



****

****