Подписано цифровой
подписью: ГАПОУ СО "КМТ"
Дата: 2022.06.27 13:32:29 +05'00'

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Красноуральский многопрофильный техникум»

Утверждено:
Директор ГАПОУ СО «КМТ»
_____ Е.В. Елсукова
Приказ № 60-Б от 23.05.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Мы выбираем ГТО»

г. Красноуральск
2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Мы выбираем ГТО» разработана на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Организация-разработчик:
ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»

Разработчик:
Медведева Елена Владиславовна, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета
Программа № 57 от «20» мая 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик 4
1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы 5
1.3. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы выбираем ГТО» 6
1.3.1. Объем программы и виды учебной работы 6
1.3.2. Учебный (тематический) план 6
1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 10
1.4. Планируемые результаты 14
2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
2.1. Условия реализации программы 15
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 17
3. Список литературы 19

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Мы выбираем ГТО» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Программа направлена на обучение обучающихся с основной и подготовительной группой здоровья, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) различных видов легкой атлетики. Формирование установок на здоровый образ жизни и потребности в укреплении собственного здоровья, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, позволяющими успешную сдачу нормативов ГТО. Воспитание чувства коллективизма, воли, целеустремленности, дисциплины. Испытания ГТО включены в программы физического воспитания обучающихся профессиональных образовательных учреждений. Чтобы выполнять установленные нормативы, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, далеко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Тренировочные занятия различных видов беговых упражнений, прыжков, метания гранаты улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют развитию гибкости, ловкости, выносливости, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Сдача нормативов ГТО требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, целеустремленности, дисциплинированности.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30марта 2018 года № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - Правила).

Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Устав государственного автономного профессионального образовательного учреждении Свердловской области «Красноуральский многопрофильный техникум», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 12 августа 2020 года № 628-Д.

Отличительные особенности

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формированию личностных качеств.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 16 до 18 лет.

Количество обучающихся в группах 7-10 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3,6 академического часа (1 академический час – 45 мин.), с двумя перерывами по 15 минут.

Объем общеразвивающей программы

Объём часов для освоения программного материала одного года обучения (модуля) по учебному плану – 144 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель – 40 (в год), месяцев – 9 (в год), лет (модулей) – 1.

Формы обучения: *фронтальная, групповая* (малыми и большими группами)

Виды занятий: лекция, практическое и теоретическое занятие, беседа, тренировочная игра, соревнования, турниры.

Формы подведения результатов: сдача норм ГТО, муниципальные и региональные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических способностей, социального и профессионального самоопределения в скоростных, силовых видах легкой атлетики, в том числе обучающихся с ОВЗ через спортивную деятельность.

Соответственно данной цели определяются следующие **задачи**:

Обучающие задачи:

- развивать двигательные и координационные способности;
- обучать приемам основ техники бега и других видов легкой атлетики.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, быстроту реакции);

- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентировку в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение).

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- воспитывать морально - волевые качества;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной практике;
- прививать любовь к занятиям спортом.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен **знать**:

- технику безопасности при занятиях по легкой атлетике;
- основы здорового образа жизни;
- знать правила выполнения нормативов ГТО.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен **уметь**:

- владеть основными приемами техники бега и различных видов легкой атлетики;
- самостоятельно проводить специальные физические упражнения;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

1.3. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы «Мы выбираем ГТО»

1.3.1. Объем программы и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	128

1.3.2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Современное состояние физической культуры и спорта.** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	3	3	0	Тест

2.	**Основы здорового образа жизни.** Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж.	5	2	0	Тест
3.	**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	8	3	0	Тест
4.	**Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	10	2	0	Выполнение контрольных упражнений/Тест
5.	**Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	13	3	0	Выполнение контрольных упражнений/Тест

6.	**Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	16	3	0	Выполнение контрольных упражнений/Тест
7.	**Освоение комплексов физических упражнений.** Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений.	18	0	2	Выполнение контрольных упражнений
8.	Совершенствование беговых упражнений.	20	0	2	Выполнение контрольных упражнений
9.	Совершенствование прыжковых упражнений.	22	0	2	Выполнение контрольных упражнений
10.	Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	24	0	2	Анализ выполняемых упражнений
11.	Упражнения в паре с партнером.	26	0	2	Анализ выполняемых упражнений
12.	Упражнения с гантелями.	28	0	2	Выполнение контрольных упражнений
13.	Упражнения с гимнастическими скакалками.	30	0	2	Анализ выполняемых упражнений
14.	**Кроссовая подготовка.** Ознакомление с техникой беговых упражнений. Специальные беговые упражнения.	33	0	3	Анализ выполняемых упражнений
15.	Ознакомление с техникой низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.	36	0	3	Анализ выполняемых упражнений
16.	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 3х60м, 3х100м.	39	0	3	Выполнение контрольных упражнений
17.	Техника высокого старта. Техника бега с высокого старта на средние дистанции.	42	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
18.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 100 м.	45	0	3	Выполнение контрольных упражнений
19.	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	48	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
20.	**Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.** Беговые упражнения.	51	0	3	Анализ выполняемых упражнений

21.	Бег из различных исходных положений.	54	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
22.	Бег 30 м.	57	0	3	Выполнение контрольных упражнений
23.	Бег 100 м.	60	0	3	Выполнение контрольных упражнений
24.	Челночный бег.	63	0	3	Выполнение контрольных упражнений
25.	**Кроссовый и эстафетный бег.** Бег с изменением направления движения.	65	0	2	Анализ выполняемых упражнений
26.	Бег с преодолением простейших препятствий.	69	0	4	Взаимоанализ выполняемых упражнений
27.	Длительный бег в равномерном темпе.	71	0	2	Анализ выполняемых упражнений
28.	Бег 500 м, 1000 м.	74	0	3	Выполнение контрольных упражнений
29.	Бег 3000 м.	77	0	3	Выполнение контрольных упражнений
30.	Передача и прием эстафетной палочки в беге.	80	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
31.	Старт и стартовый разгон бегуна.	82	0	2	Анализ выполняемых упражнений
32.	Эстафетный бег.	84	0	2	Анализ выполняемых упражнений
33.	**Силовая подготовка.** Подтягивание.	86	0	2	Выполнение контрольных упражнений
34.	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой.	88	0	2	Выполнение контрольных упражнений
35.	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу).	90	0	2	Выполнение контрольных упражнений
36.	Упражнения с гантелями.	93	0	3	Анализ выполняемых упражнений
37.	Поднимание ног в угол.	95	0	2	Анализ выполняемых упражнений
38.	Поднимание ног к груди.	97	0	2	Анализ выполняемых упражнений
39.	**Прыжок в длину с места.** Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка приземления.	101	0	4	Анализ выполняемых упражнений

40.	Прыжки через скакалку, скамейку.	103	0	2	Анализ выполняемых упражнений
41.	Прыжок в длину с места.	107	0	4	Выполнение контрольных упражнений
42.	**Развитие силовой выносливости.** Подъем гири 16 кг по длинному и короткому циклу.	110	0	3	Выполнение контрольных упражнений
43.	Жим штанги лежа	113	0	3	Анализ выполняемых упражнений
44.	**Комплексное развитие мышц.** Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для мышц плечевого пояса.	116	0	3	Анализ выполняемых упражнений
45.	Сгибание ног на тренажере. Упражнения для мышц бедер.	119	0	3	Анализ выполняемых упражнений
46.	Становая тяга. Упражнения на гибкость, растяжка.	122	0	3	Выполнение контрольных упражнений
47.	Жим в упоре на тренажере. Поднимание ног в угол на тренажере, брусьях.	125	0	3	Анализ выполняемых упражнений
48.	**Специальная физическая подготовка.** Прыжки через скакалку.	127	0	2	Анализ выполняемых упражнений
49.	Эстафеты.	130	0	3	Взаимоанализ выполняемых упражнений
50.	Преодоление полосы препятствий.	133	0	3	Анализ выполняемых упражнений
51.	Подвижные игры.	136	0	3	Анализ выполняемых упражнений
52.	Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	139	0	3	Анализ выполняемых упражнений
53.	Бег по пересеченной местности.	142	0	3	Анализ выполняемых упражнений
54.	Сдача норм ГТО	144	0	2	
	Итого:	**144**	**16**	**128**	

1.3.3.Содержание учебного (тематического) плана

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. **(3 ч.)**

Теория (3 ч.): изучение современных оздоровительных систем физического воспитания, техники безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.

2. Основы здорового образа жизни.

Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж. **(2 ч.)**

Теория (2ч.): изучение условий формирования здорового образа жизни, методов закаливания и массажа.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. **(3 ч.)**

Теория (3ч.): изучение особенностей самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности и факторов регуляции физической нагрузки.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. **(2 ч.)**

Теория (2 ч.): изучение уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. **(3 ч.)**

Теория (3 ч.): составление упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности обучающихся.

6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. **(3 ч)**

Теория (3 ч.): изучение критериев нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся.

Освоение комплексов физических упражнений

1. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике комплексов общеразвивающих упражнений.

2. Совершенствование беговых упражнений. (2 ч.)

Практика (2ч.): отработка на практике беговых упражнений.

3. Совершенствование прыжковых упражнений. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике прыжковых упражнений.

4. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.

5. Упражнения в паре с партнером. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике упражнений в паре с партнером.

6. Упражнения с гантелями. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике упражнений с гантелями.

7. Упражнения с гимнастическими скакалками. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике упражнений с гимнастическими скакалками.

Кроссовая подготовка

1. Ознакомление с техникой беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники специальных беговых упражнений.

2. Ознакомление с техникой низкого старта. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники низкого старта.

3. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 3х60м, 3х100м. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на короткие дистанции с низкого старта.

4. Техника высокого старта. Техника бега с высокого старта на средние дистанции. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники высокого старта.

5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 100м. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на короткие дистанции с низкого старта.

6. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники прыжка в длину с места.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности

1. Беговые упражнения. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике различных видов беговых упражнений.

2. Бег из различных исходных положений. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике бега из различных исходных положений.

3. Бег 30 метров. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на 30 метров.

4. Бег 100 метров. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на 100 метров.

5. Челночный бег. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники челночного бега.

Кроссовый и эстафетный бег

1. Бег с изменением направления движения. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике бега с изменением направления движения.

2. Бег с преодолением простейших препятствий. (4 ч.)

Практика (4 ч.): отработка на практике бега с преодолением простейших препятствий.

3. Длительный бег в равномерном темпе. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике длительного бега в равномерном темпе.

4. Бег 500 метров, 1000 метров. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на 500 метров, 1000 метров.

5. Бег 3000 метров. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега на 3000 метров.

6. Передача и прием эстафетной палочки в беге. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике передачи и приема эстафетной палочки в беге.

7. Старт и стартовый разгон бегуна. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике старта и стартового разгона бегуна.

8. Эстафетный бег. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике техники эстафетного бега.

Силовая подготовка

1. Подтягивание. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике подтягиваний различных хватом.

2. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике поднимания туловища из положения лежа руки за головой.

3. Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу). (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике сгибания рук в упоре от скамейки.

4. Упражнения с гантелями. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике упражнений с гантелями.

5. Поднимание ног в угол. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике техники поднимания ног в угол.

6. Поднимание ног к груди. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике техники поднимания ног к груди.

Прыжок в длину с места

1. Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка приземления. (4 ч.)

Практика (4 ч.): отработка на практике упражнений для овладения техники исходного положения, толчка приземления.

2. Прыжки через скакалку, скамейку. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике прыжков через скакалку, скамейку.

3. Прыжок в длину с места. (4 ч.)

Практика (4 ч.): отработка на практике прыжков в длину с места.

Развитие силовой выносливости

1. Подъем гири 16 кг по длинному и короткому циклу. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике подъема гири по различным циклам.

2. Жим штанги лежа. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники жима штанги лежа.

Комплексное развитие мышц

1. Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для мышц плечевого пояса.(3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике упражнений для брюшного пресса и мышц плечевого пояса.

2. Сгибание ног на тренажере. Упражнения для мышц бедер.(3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике сгибаний ног на тренажере, упражнений для мышц бедер.

3. Становая тяга. Упражнения на гибкость, растяжка.(3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике упражнений на гибкость.

4. Жим в упоре на тренажере. Поднимание ног в угол на тренажере, брусьях.(3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике жима в упоре и поднимания ног в угол на тренажере.

Специальная физическая подготовка

1. Прыжки через скакалку. (2 ч.)

Практика (2 ч.): отработка на практике различных видов прыжков через скакалку.

2. Эстафеты. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике эстафет различной направленности.

3. Преодоление полосы препятствий. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике преодоления полосы препятствий.

4. Подвижные игры. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике различных видов подвижных игр.

5. Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике различных видов упражнений на развитие внимания, координации движений, ловкости.

6. Бег по пересеченной местности. (3 ч.)

Практика (3 ч.): отработка на практике техники бега по пересеченной местности.

7. Сдача норм ГТО. (2 ч.)

Практика (2 ч.): сдача нормативов ГТО.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о легкой атлетике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут знать,* что нормативы ГТО - средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *овладеют* основными приемами техники бега и различных видов легкой атлетики.

Обучающиеся *научатся* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Обучающиеся *будут учиться* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно.

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности и деятельности участников группы на занятии.

Обучающиеся *научатся* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию, анализировать ее и делать выводы.

Обучающиеся *научатся* добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Обучающиеся *научатся* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Обучающиеся *научатся,* опираясь на правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 196,2 кв.м. Уровень материально - технического оснащения стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта и соблюдению установленных требований – Правил, пожарных и др.).

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- скамья гимнастическая мягкая на металлических ножках 2м;
- скамья силовая универсальная ST50;
- шведская стенка;
- брусья гимнастические мужские массовые с регуляторами высоты;
- стенка шведская металлическая (спортивный комплекс);
- брусья навесные с подвесом под штангу;
- спортивный комплекс пристенный;
- спортивная скамья;
- мат гимнастический;
- мат паролоновый;
- граната спортивная для метания;

- гиря спортивная 16 кг;
- гантель разборная (4*2,5кг, 2*1,25кг, гриф с замками);
- стойки для прыжков в высоту ST2 (комплект);
- планка для прыжков в высоту SE2 4м (алюминиевая);
- скакалка;
- палка гимнастическая пластиковая 90см;
- конус сигнальный.

Информационное обеспечение: интернет - источники:

http://lib.sportedu.ru
http://lesgaft.spb.ru
http://www.libinfo.vspu.ac.ru
http://www.nlr.ru

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы участвует педагог: преподаватель физической культуры с высшим педагогическим образованием. Приветствуется дополнительное образование (либо переподготовка) по профилю тренер – преподаватель.

Методические материалы:

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой виды подготовки:

- физическая (общая и специальная);
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;
- теоретическая;
- игровая (для игровых видов спорта).

Основной среди них является физическая подготовка спортсменов. Важно развивать и совершенствовать физические (двигательные) качества, способности, необходимые для сдачи нормативов ГТО.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- Нормативы.
- Тестовые задания, упражнения.
- Овладение приемами.
- Участие в соревнованиях.

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

Тесты, виды контрольных упражнений

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 18	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 18	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 18	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 18	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 18	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 18	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Девушки					Очки	Юноши					
Челночный бег 5х10м, с	Прыжки в длину с места, см.	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжки через скакалку, за 1 мин, кол-во раз	Наклоны вперёд из положения сидя на полу, см.		Челночный бег 5х10 м, с	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	Бросок и ловля набивного мяча 2 кг, кол-во раз.	Переворот в упор из виса на перекладине, кол-во раз.	Прыжки через скакалку, за 1 мин, кол-во раз
14.0	210	15	150	+11	22-25	12.0	250	16	10	8	145
14.1	209	-	149	-	19-21	12.1	249	15	-	-	144
14.2	208	14	148	+10	18	12.2	248	14	9	7	143
14.3	207	-	147	-	17	12.3	246	13	-	-	142
14.4	206	13	146	+9	16	12.4	244	-	8	-	141
14.5	204	-	145	-	15	12.5	242	12	-	6	140
14.6	202	12	144	-	14	12.6	240	-	7	-	139
14.7	200	-	143	+8	13	12.7	237	11	-	-	138
14.8	198	11	142	-	12	12.8	234	-	6	5	137
14.9	196	-	141	-	11	12.9	231	10	-	-	136
15.0	194	10	140	+7	10	13.0	228	-	5	-	135
15.1	192	9	139	-	9	13.1	225	9	-	4	134
15.2	190	8	138	-	8	13.2	221	-	-	-	133
15.3	188	7	137	+6	7	13.3	217	8	4	-	132
15.4	186	6	135	-	6	13.4	213	-	-	-	130
15.5	184	5	133	-	5	13.5	209	7	-	3	128
15.6	182	4	131	+5	4	13.6	205	-	3	-	126
15.7	180	3	129	-	3	13.7	200	6	-	-	124
15.8	178	2	127	-	2	13.8	295	-	-	-	122
16.0	175	1	125	+4	1	14.0	290	5	2	2	120

3. Список литературы.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. /А.А.Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320с.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2020.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений. 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 336 с.
4. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации/Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во,2021.-56с.
5. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2021.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
7. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова. - Москва: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2021.-160с.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Изд-во Терра-Спорт.-2020.-72с.
9. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2021. 174 с.
10. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.