

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята

на заседании педагогического
совета МКУ ДО СШ
Протокол от 05.04. 2023 г. № 1

Утверждена

приказом МКУ ДО СШ
от 05.04.2023 г. № 38-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

**КБР, г. Майский
2023 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	3
3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	3
4.	Годовой учебный план	4
4.1.	Календарно-тематический план	6
5.	Основные разделы годичного цикла подготовки	8
5.1.	Теоретическая подготовка	8
5.2.	Практическая подготовка	8
6.	Воспитательная работа	10
7.	Контрольно-нормативные испытания	12
8.	Правила техники безопасности	16
9.	Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы	17
10.	Перечень информационного обеспечения	17

1. Общие положения

1.1. Спортивно-оздоровительный этап – один из наиболее важных этапов, поскольку именно на нем закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – Учреждение) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью образовательной, тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

1.2. Цели и задачи:

разносторонняя физическая подготовка преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники избранного вида спорта;

формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся.

укрепление здоровья и важнейших функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

приобретение разносторонней физической подготовленности;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений;

выполнение обучающимися санитарно-гигиенических норм и требований техники безопасности при выполнении упражнений;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

2. Характеристика Программы

2.1. Возраст лиц проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе, наполняемость групп

Период обучения	Возраст лиц в группах СОГ	Длительность этапа обучения (в годах)	Наполняемость групп (чел.)
СОГ	7-18 лет	1 год	15-30 чел

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, просматривают видеозаписи соревнований, телетрансляций.

4. Годовой учебно-тренировочный план

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений. Поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса важно целесообразно распределить программный материал в годичном цикле, учитывая соотношение времени, отводимое на отдельные виды подготовки. При этом сохраняется общая направленность учебно-тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку во второй половине учебно-тренировочного года.

Годичный учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях Учреждения. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, участия в тренировочных сборах или самостоятельной работы по индивидуальным планам.

№	Содержание занятий	Кол-во часов в год
	Возрастной диапазон (лет)	7-18

	Требования по спортивной подготовке (разряд)	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
1	Теоретическая подготовка	6
2	Практическая подготовка:	306
2.1	Общая физическая подготовка	180
2.2	Специальная физическая подготовка	70
2.3	Тактико-техническая подготовка	48
2.4	Контрольно - переводные нормативы	8
	Всего часов	312

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники избранных видов спорта.

4.1. Календарно-тематический план в спортивно-оздоровительной группе

№	Содержание программного материала	Мин.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретическая подготовка - 6 час.	270	30	30	30	30		30			30	30	30	30
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в России													
2	Тема 2. Строение и функции организма человека													
3	Тема 3. Личная и общественная гигиена													
4	Тема 4. Режим питания юных спортсменов													
5	Тема 5. Режим дня школьников, занимающихся спортом													
6	Тема 6. Воспитание морально-волевых качеств													
II	ОФП - 180 час.	8100	675	675	675	675	600	675	750	675	675	675	675	675
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов													
2	Ходьба, ходьба в полуприседе, в полном приседе													
3	Бег, бег с изменениями скорости													
4	Подвижные, эстафеты													
5	Акробатические упражнения													
6	Плавание													
III	СФП – 70 час.	3150	285	285	285	285	200	285	210	135	105	360	405	310
1	Бег 30- 60м. со старта, с ходу, с максимальной скоростью													
2	Бег 150 -300м.													
3	Челночный бег													
4	Силовые упражнения: - силовые упражнения с преодолением собственного веса; - силовые упражнения с набивными мячами; - силовые упражнения на перекладине, брусьях; - силовые упражнения на тренажерах.													
5	Равномерный, переменный кроссовый бег 1-3 км													

№	Содержание программного материала	Мин.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
6	Равномерный, переменный кроссовый бег 3 -5 км													
7	Координационные упражнения: - упражнения в равновесии; - разноименные движения руками, ногами; - упражнения с мячами; - упражнения с малыми мячами; - упражнения со скакалками; - прыжковые упражнения через фишки													
8	Прыжковые упражнения: - прыжки в длину с места, тройной прыжок; - напрыгивания, спрыгивания, прыжки в глубину; - прыжок в длину с разбега; - прыжковые упражнения на стопу; - прыжковые упражнения на скакалке													
IV	Технико-тактическая подготовка – 48 час.	2160	180	180	180	180	100	180	210	180	180	195	215	245
1	Обучение техники избранных видов спорта													
2	Обучение тактическим действиям избранного вида спорта													
V	Контрольно-переводные нормативы – 8 час.	360								180	180			
	Всего	14040	1170	1170	1170	1170	900	1170	1170	1170	1170	1260	1260	1260

5. Основные разделы годичного цикла подготовки

5.1. Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой спортсмена следует понимать процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики.

Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических тренировок следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для обучающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания спортивной подготовки и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для обучающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.

6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. УТС, соблюдение правил техники безопасности во время соревнований
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.
14	Организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

5.2. Практическая подготовка

Программный материал по практической подготовке спортсменов представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (этапов, циклов и т.д.).

Основные компоненты структуры тренировочного процесса:

1) факторы, определяющие результат:

общие;

интегральные;

дифференциальные;

основные условия тренировочного процесса;

2) цель:

достижение возможно большего успеха в спорте;

3) задачи:

обучение двигательным действиям;

воспитание физических качеств;

совершенствование в избранном виде спорта;

4) тренировочное задание:

направленность заданий;

нагрузка;

средства;

методы выполнения упражнений;

5) тренировочное занятие:

подготовительная часть;

основная часть (блоки тренировочных заданий);

заключительная часть;

6) микроструктура:

собственно тренировочные;

подводящие;

соревновательные;

восстановительные

7) мезоструктура:

втягивание: развивающие, базовые, стабилизирующие;

контрольно-подготовительные;

предсоревновательные;

соревновательные;

восстановительно-подготовительные;

восстановительно-поддерживающие;

8) макроструктура:

полугодичные;

годовые (периоды).

Тренировочные задания классифицируются на четыре группы:

обучающие;

комплексы, развивающие физические качества;

игры, развивающие физические качества;

специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Структура учебно-тренировочного занятия.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части, которые взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

организация группы;
повышение работоспособности;
предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средства решения задач:

различные подготовительные упражнения общего характера;
игровые упражнения и подвижные игры;

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
игровой;
круговой.

Задачи основной части:

ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики;
направленное воздействие на развитие физических качеств;
общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

Последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;
развития быстроты и ловкости;
развития силы;
развития выносливости.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;
повторный;
переменный;
интервальный;
игровой;
круговой;
контрольный.

Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
подведение итогов проведенного учебно-тренировочного занятия и задание на дом.

Средства для решения этих задач:

легкодозируемые упражнения;
умеренный бег;
ходьба;
спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:
равномерный;
повторный;
игровой.

Распределение общего времени учебно-тренировочного занятия зависит от характера занятия, условий внешней среды и т.д. Примерное соотношение частей тренировки может быть следующим:

подготовительная часть – 10-20%;
основная часть – 70-85%;
заключительная часть – 10-15%.

6. Воспитательная работа

6.1. Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;

обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию юных спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

стимулирование стремления юного спортсмена к выполнению программы коллективного и индивидуального самовоспитания;

обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

интеллектуально-познавательная;

гражданско-патриотическая;

психолого-коммуникативная;

творческая;

физкультурно-оздоровительная;

спортивно-соревновательная.

Содержание:

теоретическая подготовка;

практическая подготовка;

соревнования, организационно-массовые мероприятия;

учебно-тренировочные сборы, походы.

Формы и методы:

творческое использование средств тренировки и воспитания;

индивидуальный подход;

активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Годовой план воспитательной работы тренера-преподавателя должен включать все методы воспитательного воздействия: совместные досуговые мероприятия, встречи с известными спортсменами, экскурсии, беседы, диспуты и т.д.

6.2. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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 проведение лекций на темы: Питание спортсмена, Личная гигиена спортсмена	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в республике, в спортивной школе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях		
3.2	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, организуемых в том числе и организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умения 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; просмотр обучающих видеофильмов	В течение года
5	Участие в мероприятиях по благоустройству физкультурно-оздоровительного комплекса	Участие в: субботниках, подготовке мест соревнований, ремонт спортивного инвентаря	В течение года

7. Контрольно-нормативные требования

7.1. По окончании учебно-тренировочного года проводятся контрольно-переводные испытания. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности

и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений, приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

В спортивно-оздоровительных группах обучающиеся выполняют контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом и требованиями спортивной подготовленности.

Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднятие туловища из положения лежа.

7.2. Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис охватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90° , руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

7.3. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Юноши

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,5 и мен	6,2 и мен	5,9 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен	3,8 и мен
		4	6,6 - 6,9	6,3 - 6,7	6,0 - 6,4	5,7 - 6,1	5,4 - 5,8	5,1 - 5,5	4,8 - 5,2	4,5 - 4,9	4,3 - 4,7	4,1 - 4,5	3,9 - 4,3
		3	7,0 - 7,4	6,8 - 7,2	6,5 - 6,9	6,2 - 6,6	5,9 - 6,3	5,6 - 6,0	5,3 - 5,7	5,0 - 5,4	4,8 - 5,2	4,6 - 5,0	4,4 - 4,8
		2	7,5 - 7,9	7,3 - 7,6	7,0 - 7,4	6,7 - 7,1	6,4 - 6,8	6,1 - 6,5	5,8 - 6,2	5,5 - 5,9	5,3 - 5,7	5,1 - 5,5	4,9 - 5,3
		1	8,0 - 8,6	7,8 и бол	7,5 - 8,0	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол	5,4 и бол
2	Бег 5мин, м	5	951 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.	1451 и б.	1501 и б.
		4	851-950	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1351-1450	1401-1500
		3	751-850	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		2	651-750	751-850	801-900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		1	650 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м.	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.	1150 и м.	1200 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	151 и бол.	161 и бол.	176 и бол.	186 и бол.	196 и бол.	211 и бол.	226 и бол.	236 и бол.	251 и бол.	266 и бол.	281 и бол.
		4	136-150	146-160	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	251-265	266-280
		3	121-135	131-145	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	236-250	251-265
		2	106-120	116-130	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	221-235	236-250
		1	105 и мен.	115 и мен.	130 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.	220 и мен.	235 и мен.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, сидя, см	5	276 и бол.	306 и бол.	336 и бол.	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.	636 и бол.	686 и бол.
		4	226-275	256-305	286-335	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	563-585	613-635	663-685
		3	176-225	206-255	236-285	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	536-585	586-635
		2	126-175	156-205	186-235	211-260	261-305	301-345	336-385	386-435	436-485	486-535	536-585
		1	125 и мен.	155 и мен.	185 и мен.	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.	485 и мен.	535 и мен.
5	Челночный бег 3x10м, сек.	5	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,3 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.	6,6 и мен.	6,4 и мен.	6,2 и мен.
		4	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,3-6,7
		3	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,8-7,2
		2	9,6-10,1	9,4-9,9	9,2-9,7	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,3-7,7
		1	10,2 и бол	10,0 и бол	9,8 и бол	9,6 и бол	9,3 и бол	8,9 и бол	8,6 и бол	8,4 и бол	8,2 и бол	8,0 и бол	7,8 и бол

7.4. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Девушки

№	Упражнения	балл	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30м, сек.	5	6,6 имен.	6,3 и мен	6,0 и мен	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен	4,2 и мен	4,0 и мен
		4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7	4,1-4,5
		3	7,2-7,6	6,9-7,3	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,6-5,0
		2	7,7-8,1	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,1-5,5
		1	8,2 и бол.	7,9 и бол.	7,6 и бол	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол.	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол	5,8 и бол	5,6 и бол
2	Бег 5 минут, м	5	901 и б.	951 и б.	1001 и б.	1051 и б.	1101 и б.	1151 и б.	1201 и б.	1251 и б.	1301 и б.	1351 и б.	1401 и б.
		4	801 -900	851-950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051 -1150	1101-1200	1151 -1250	1201-1300	1251-1350	1301-1400
		3	701 -800	751-850	801-900	851-950	901-1000	951 -1050	1001-1100	1050 -1150	1101-1200	1151-1250	1201-1300
		2	601-700	651-750	701-800	750-850	801-900	851 -950	901-1000	951-1050	1001-1100	1051-1150	1101-1200
		1	600 и м.	650 и м.	700 и м.	750 и м.	800 и м.	850 и м.	900 и м.	950 и м	1000 и м.	1050 и м.	1100 и м.
3	Прыжок в длину с места, см	5	141 и б.	151 и б.	161 и б.	171 и б.	181 и б.	191 и б.	206 и б.	221 и б.	231 и б.	241 и б.	251 и б.
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	231-240	241-250
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	221-230	231-240
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	211-220	221-230
		1	110 и м.	120 и м.	130 и м.	140 и м.	150 и м.	160 и м.	175 и м.	190 и м.	200 и м.	210 и м.	220 и м.
4	Бросок набивного мяча 2 кг двум руками из-за головы, сидя, см	5	151 и бол.	191 и бол.	231 и бол	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол	391 и бол	431 и бол	501 и бол.	541 и бол	581 и бол
		4	111-150	151-190	191-230	241-270	271-300	321-380	351-390	401-430	461-500	501-540	541-580
		3	71-110	111-150	151-190	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	461-500	501-540
		2	31-70	71-110	111-150	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	421-460	461-500
		1	30 и мен	70 и мен	110 и мен	180 и мен.	210 и мен	240 и мен.	270 и мен.	340 и мен	380 и мен	420 и мен	460 и мен
5	Челночный бег 3х10м, сек.	5	8,8 и мен	8,6 и мен	8,3 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,1 и мен	6,9 и мен	6,7 и мен	6,5 и мен	6,3 и мен
		4	8,9-9,4	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,2-6,6
		3	9,5-10,0	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,7-7,1
		2	10,1-10,6	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,6
		1	10,7 и бол	10,5 и бол	10,2 и бол	9,9 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	9,0 и бол	8,8 и бол	8,3 и бол	8,1 и бол	7,7 и бол

8. Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

8.1. Общие требования безопасности:

к учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж технике безопасности и не имеющие противопоказаний к занятиям спортом;

при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и удобной спортивной обуви;

при проведении учебно-тренировочных занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

о каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации школы;

в процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8.2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий и во время занятий:

надеть спортивную форму и спортивную обувь;

перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;

начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде тренера-преподавателя;

строго выполнять правила проведения подвижных и спортивных игр;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм;

при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;

по окончании занятий убрать в отведенное место спортивный инвентарь, снять спортивную форму, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

8.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

9. Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по видам спорта;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья обучающихся;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

10. Перечень информационного обеспечения

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.
2. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982г.
4. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974г.
6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.