

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Пояснительная записка………………………………………….…… | **3** |
| **2** | Содержание программы…………………………………………….... | **9** |
| **3** | Учебно-тематический план…………………………………………... | **15** |
| **4** | Список литературы…………………………………………………… | **17** |
|  | Приложение 1…………………………………………………………. | **18** |
|  | Приложение 2…………………………………………………………. | **19** |
|  | Приложение 3…………………………………………………….…… | **20** |

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей по направленности является физкультурно-спортивной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

ГБ НОУ «Губернаторская кадетская школа – интернат полиции» является специфическим общеобразовательным учреждением. Круглосуточное пребывание детей, полицейский профиль требуют создания особой среды для воспитания черт гражданина – лидера, защитника интересов и прав людей, защитника Отечества!

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Дополнительная образовательная программа по циклическим видам спорта рассчитана на 1 года обучения: 442 часа, Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых, нравственных и физических качеств.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области циклических видах спорта, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе кадетской школы-интерната.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники (на этапе ГСС) должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Социальная **значимость** физкультуры и спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое значение, физкультура и спорт позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки, приобретенные в спорте и высокий уровень физической подготовки, подготавливает воспитанников для службы в вооруженных силах Российской Федерации.

Таким образом, спорт можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных **принципах обучения** как:

* индивидуальность,
* доступность,
* преемственность,
* результативность.

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
* работа по индивидуальным планам,
* медико-восстановительные мероприятия,
* тестирование и медицинский контроль,
* участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах,
* инструкторская и судейская практика.

**Цель программы*:*** физическое развитие, самореализация, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки, обучения и **предусматривает**:

* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма,
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству,
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки,
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающихся.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные** **задачи программы**конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Этих этапов всего три:

**начальная подготовка (10 класс)**

* укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма,
* совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся,
* совершенствование уровня освоения базовой техники,
* привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

**учебно-тренировочный этап (11 класс)**

* совершенствование физической и функциональной подготовленности,
* совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта,
* формирование морально-волевых качеств,
* освоение теоретического раздела программы.

**этап спортивного совершенствования**

**(воспитанники 10-11 классов, имеющие спортивную классификацию)**

* совершенствованиеспециальной физической подготовленности,
* совершенствование технико-тактического мастерства (умение правильно и рационально рассчитать свои силы),
* совершенствование динамики спортивно-технических показателей,
* участие в соревнованиях.

**Отличительные особенности:**

* программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение методов и приемов, в течение двухлетнего обучения.
* Учебный план данной программы, составлен исходя из условий учебно-воспитательного процесса и рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает привлечь воспитанников к занятиям циклическими видами спорта.

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

1. практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка),
2. теоретические занятия,
3. инструкторская и судейская практика,
4. контрольно-переводные испытания,
5. соревновательная практика,
6. восстановительные мероприятия,
7. медицинское обследование,
8. воспитательная работа.

**Возраст обучающихся:** в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 15-18лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

* На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 15-17 лет
* На учебно-тренировочный этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 17-18 лет.
* На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта России, мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст – 16-18 лет

**Сроки реализации программы:**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет два года.

Причем на каждом этапе спортивной подготовки (а их всего 3) имеются свои временные и возрастные цензы.

Этап начальной подготовки - составляет 1 год.

Учебно-тренировочный этап – составляет 1 год.

Этап спортивного совершенствования составляет 2 года.

**Формы занятий:**

* по количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапах спортивного совершенствования – допускаются индивидуальные занятия,
* по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.,
* по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

**Режим занятий:**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях школы. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 3-х академических часов при 3-х разовых тренировочных занятиях в неделю.

**По окончании всей программы воспитанник сможет:**

* применять на практике полученные теоретические знания,
* самостоятельно планировать тренировочный процесс,
* организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Формы проверки результатов освоения программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей (см. п. «Нормативы»).

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Для групп к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях городского, регионального, Российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

**Методы контроля и управления образовательным процессом**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала,
* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления,
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования,
* проведение текущего контроля тренировочного процесса.

**Минимальное количество необходимого спортинвентаря:**

* кроссовки беговые 15 пар,
* шиповки беговые 15 пар,
* лыжные ботинки 15 пар,
* лыжные палки 15 пар,
* лыжные крепления 15 пар,
* лыжи 15 пар,
* гантели разного веса (от 5 кг до 15 кг) – 5 шт.,
* эспандеры резиновый (2 –х метровый) – 3-5 шт.,
* силовые тренажеры для разных групп мышц – 5-7 шт.,
* лыжные тренажеры – 2 шт.,
* спортгородок – 1 шт.,
* стадион,
* стол для обработки лыж – 1 шт.,
* лыжный утуг-1шт.,
* комплект лыжных парафинов на разные виды снега-1шт.,
* скакалки-5 шт.,
* гимнастическая скамейка – 2 шт.

**Необходимое количество спортинвентаря для более полной реализации программы:**

* электронные приборы, для наблюдения пульсовых и временных характеристик спортсмена на тренировке – 2 шт.,
* бинты эластичные – 5шт.,
* аптечка универсальна - 3 шт.

# **2.** **Содержание программы**

1-2 год обучения, 10-11 классы

**Тема 1.** **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

**Тема 2.** **Краткий обзор развития циклических видов спорта в России и за рубежом**

Спорт в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по легкой атлетике и лыжным гонкам. Сильнейшие спортсмены дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

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

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

**Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

**Тема 5.** **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

**Тема 6. Основы техники в циклических видах спорта.**

Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антрометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Гибкость – одно из основных качеств спортсмена, необходимых для успешного выступления. Взаимосвязь, гибкости и мышечных сокращений, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

**Тема 7. Методика обучения.**

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

**Тема 8. Методика тренировки.**

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, время.

Методика их определения. Понятие о тренировочных процессах. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

**Тема 9. Планирование спортивной тренировки.**

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

**Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

**Этап спортивного совершенствования**

**Тема 1. Краткий обзор развития циклических видов спорта в России и за рубежом**

Первые соревнования за рубежом и в России. Организация работы федераций в России. Международная федерация.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие циклических видов спорта в мире. Сильнейшие спортсмены зарубежных стран, их достижения.

**Тема 2. Психологическая подготовка**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с физической нагрузкой. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

**Тема 3. Общая и специальная подготовка**

Специальная физическая подготовка спортсмена и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки.

Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки

**Тема 4. Зачетные требования по теоретической подготовке**

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских спортсменов в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и физических нагрузок на организм человека, о питании, об основах массажа. Принципы тренировки спортсменов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по циклическим видам спорта. Понятие психологической подготовки.

**Тема 5. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,

- с гимнастической палкой,

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке,

- на канате,

- на гимнастическом козле,

- на кольцах,

- на брусьях,

- на перекладине,

- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки,

- стойки,

- перевороты,

- прыжки на мини-батуте.

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м),

- прыжки в длину с места и разбега,

- прыжки в высоту с места,

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол,

- спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

**Тема 6. Восстановительные мероприятия**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**Тема 7. Контроль процесса становления и совершенствования технического средства**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники движений в спорте обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нужно доводить умения до автоматизма, чтобы действия были последовательные, четкие. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

# **3. Учебно-тематический план**

1 год обучения 11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела темы | Количество часов | | | | Форма организация занятий | Форма аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Практика | |
| Раздел 1 | | | | | | | |
| 1 | **Тема 1.** Физическая культура и спорт в России | 3 | 3 | | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 2 | **Тема 2.** Краткий обзор развития циклических видов спорта в России. | 9 | 9 | | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 3 | **Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических нагрузок на организм обучающихся. | 12 | 12 | |  | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 4 | **Тема 4.** Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 15 | 9 | | 6 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 5 | **Тема 5.** Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 15 | 15 | |  | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 6 | **Тема 6.** Основытехники в конкретных циклических видах спорта. | 79 | - | | 79 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 7 | **Тема 7.** Методика обучения спортсменов. | 42 | 21 | | 21 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 8 | **Тема 8.** Игровая тренировка. | 82 | 41 | | 41 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 9 | **Тема 9.** Планирование спортивной тренировки | 18 | 12 | | 6 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 10 | **Тема 10.** Общая и специальная физическая подготовка | 167 | - | | 167 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
|  | **Итого часов:** | **442** | **122** | | **320** |  |  |

2 год обучения, 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела темы | Количество часов | | | Форма организация занятий | Форма аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Практика |
| Раздел 1 | | | | | | |
| 1 | **Тема 1**. Физическая культура и спорт в России | 6 | 6 | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 2 | **Тема 2**. Краткий обзор развития циклических видов спорта в России. | 6 | 6 | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 3 | **Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических нагрузок на организм обучающихся. | 20 | 20 | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 4 | **Тема 4.** Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 22 | - | 22 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 5 | **Тема 5**. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | 20 | - | 20 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 6 | **Тема 6.** Основы техники в конкретных циклических видах спорта. | 30 | - | 30 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 7 | **Тема 7.** Игровая тренировка. | 30 | 21 | 9 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 8 | **Тема 8.** Методика тренировки. | 30 | 12 | 8 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 9 | **Тема 9.** Планирование спортивной тренировки | 30 | 30 | - | Групповая | Прием контрольных нормативов |
| 10 | **Тема 10.** Общая и специальная физическая подготовка | 112 | - | 112 | Групповая | Прием контрольных нормативов |
|  | **Итого часов:** | **306** | **95** | **211** |  |  |

# 4. Список литературы

1. Матвейкин Н.В. Современная тренировка лыжника гонщика 2010 г.
2. Хоронжак А.А, Никифоров С.В. Система подготовки в легкой атлетике. 2003г.
3. Гольцова Г.Н. Средства и методы восстановления в современном спорте. [Текст] / П. Физкультура и спорт. - 1993. – 37 с.
4. Кузьменков С.В. Методика избранного вида спорта [Текст]: Учебник для вузов Кузьменков С.В.: Советский спорт. - 2005. – 127 с.
5. Ларионов М.Ю. Легкая атлетика. [Текст] / М.Ю. Ларионов. – Журнал легкая атлетика 2013 г.-34 с.
6. Баженов В.А. Морально-волевые качества спортсменов высшего спортивного мастерства. Советский спорт [Текст] / В.Л. Лазарев. 1998. – 84 с.
7. Терентьев Ю.М. Физкультура и спорт как воспитание личности: Масс-спорт. [Текст] / Ю.М. Терентьев. 2011г. – 136 с.

Приложение № 1

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

• бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

• челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

• прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

• подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом 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.

• сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

• поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Приложение № 2

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО**

**ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

• Бег на 100м Спортсмен, в низкой стойке становится на линию старта, кисти рук подводит к линии старта, колено одной из ног ставит на беговую дорожку, по команде «внимание» отрывает колено от дорожки концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен отрывает руки от линии старта и начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечения линии финиша через 100м.

• Бег на 1000м Спортсмен, в высокой стойке становится на линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечения линии финиша через 1000м.

• Бег на 3000м Спортсмен, в высокой стойке становится на линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечения линии финиша через 3000м.

• Лыжная гонка на 3000м Спортсмен, в удобной для него стойке становится линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. На протяжении всей дистанции спортсмен двигается любым из лыжных ходов ориентируясь по рельефу местности. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечения линии финиша через 3000м.

• Лыжная гонка на 5000м Спортсмен, в удобной для него стойке становится линию старта, по команде «внимание» концентрирует внимание и ждет следующей команды, после команды «марш», спортсмен начинает разгон. На протяжении всей дистанции спортсмен двигается любым из лыжных ходов ориентируясь по рельефу местности. Отсчет времени начинается после команды марш, и заканчивается после пересечения линии финиша

Приложение № 3

**Нормативы**

№ п/п Виды испытаний (тесты) Возраст 16-18 лет

3 уровень 2 уровень 1 уровень

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 100 м (сек.) 14,6 14,3 13,8

2. Бег на 1000м (мин) 3:20 3:05 2:50

3. Бег 3000м (мин) 10:30 10:00 9:30

4. Лыжная гонка на 3 км (мин) 10:00 9:30 9:00

5. Лыжная гонка на 5 км (мин) 18:00 17:00 16:00

Обучающийся для получения зачета в течение изучения курса должен выполнять норматив не ниже, чем на 3 уровень, по итогам изучения – не ниже, чем на 2 уровень. В противном случае в зачетную ведомость ставится «Не зачтено».