

Министерство образования и науки
Нижегородской области



**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Арзамасский техникум
строительства и предпринимательства»**

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ АТСП
от 30.08.2024 г. № 604-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивного клуба «Союз АТСП»
физкультурно-спортивной направленности

(стартовый уровень)

Срок реализации программы: 5 месяцев, 81 час
Возраст детей: 15-18 лет

Составитель:
Панфилов Олег Станиславович
педагог дополнительного образования

г. Арзамас
2024

Содержание

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 11 |
| 3. | Календарный учебный график | 12 |
| 4. | Рабочая программа | 13 |
| 5. | Содержание рабочей программы | 16 |
| 6. | Оценочные материалы | 19 |
| 7. | Методические материалы | 23 |
| 8. | Условия реализации программы | 26 |
| 9. | Список литературы и электронные ресурсы | 27 |

Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ п. 9 «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование – это отдельный вид образования. Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно - нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Данная программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба «Союз АТСП» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения данной программы: **стартовый.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

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

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 г. № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО

- Устав ГБПОУ АТСП

- Локальные акты ГБПОУ АТСП.

Актуальность программы определяется социально-экономическими потребностями современного общества в укреплении физического здоровья подрастающего поколения и всестороннего развития личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Материал программы предполагает изучение основы спортивной игры: мини-футбола. Циклических видов спорта: лыжные гонки, общая физическая подготовка и шахматы. Программа спортивного клуба может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся к соревновательному процессу, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.
- ознакомить с основными спортивными терминами и понятиями;
- ознакомить с системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основу для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать к систематическим занятиям физической культурой и

спортом;

- формировать волевые качества личности;
- способствовать воспитанию социально активных граждан, уважающих закон и правопорядок, соизмеряющих свои поступки с нравственными ценностями, осознающих свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством.

Развивающие:

- обеспечить разностороннее развитие личности обучающихся;
- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей, обучающихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье, а также на организацию свободного времени обучающихся
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Новизна данной программы заключается в новом подходе к реализации внеурочной деятельности в клубной форме, помогает реализовывать спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО».

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она не только развивает интерес у занимающихся к здоровому образу жизни, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации.

Отличительной особенностью программы является то, что в рамках реализации содержания программы изучается несколько видов спорта и спортивных игр.

Адресат (возраст обучающихся): 15-18 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 18-20 человек. Состав группы постоянный. На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без

специального отбора.

Сроки реализации программы: 5 месяцев. В учебный год охват – 3 группы по 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-2 часа, всего-81 час.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Время перерыва между занятиями – 15 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия (лекции, видеолекции, тренировки), соревнования. Программа может реализовываться в сетевой форме.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, погодных условий, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у обучающихся. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Ожидаемые результаты.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- освоение основ техник мини-футбола, лыжных гонок и шахмат;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- стабильность состава занимающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по видам спорта программы;
- результаты участия в соревнованиях в течении года.

В результате освоения данной программы, обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение циклических видов спорта и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми, на лыжах и легкой атлетике;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми и занятий лыжными гонками и лёгкой атлетике;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на секционных занятиях;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

Учебный план программы

| № | Наименование модуля | Количество часов | Формы текущего контроля и аттестации |
|---------------|--|------------------|--|
| 1 | Мини-футбол | 19 | Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований |
| 2 | Шахматы | 19 | Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований |
| 3 | Общая физическая подготовка на основе гимнастики и лёгкой атлетики | 24 | Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений |
| 4 | Лыжные гонки | 19 | Тесты по теоретическим вопросам, выполнение упражнений |
| Всего: | | 81 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | | февраль | | | | март | | | | Количество часов/недель по программе 80/40 |
|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|
| | 04-10.11.24 | 11-17.11.24 | 18-24.11.24 | 25.11-01.12.24 | 02-08.12.2024 | 09-15.12.2024 | 16-22.12.2024 | 23-29.12.2024 | 30.12-05.01.2025 | 06-12.01. 2025 | 13-19.01. 2025 | 13-19.01. 2025 | 13-19.01. 2025 | 03-09.02.2025 | 03-09.02.2025 | 03-09.02.2025 | 03-09.02.2025 | 03-09.03.2025 | 03-09.03.2025 | 03-09.03.2025 | 03-09.03.2025 | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | |
| | | | | 2 | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 | |

Условные обозначения

| | |
|--|--------------------------------|
| | Введение занятий по расписанию |
| | Каникулярный период |
| | Контрольные соревнования |

Рабочая программа

| № | Месяц | Тема занятий | Количество часов | | |
|----|-------|---|------------------|----------|-------|
| | | | теория | практика | всего |
| 1 | I | Правила техники безопасности, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. История развития игры «мини-футбол» | 1 | - | 1 |
| 2 | | Ознакомление с основными видами ударов, остановки мяча | 1 | 1 | 2 |
| 3 | | Обучение удара серединой подъёма | 1 | 1 | 2 |
| 4 | | Ведение мяча носком | 1 | 1 | 2 |
| 5 | | Удар средней частью подъёма. Ознакомление с ударом внутренней стороны стопы. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | | Двусторонняя игра | 1 | 1 | 2 |
| 7 | | Игра по малым воротам | - | 2 | 2 |
| 8 | | Совершенствование ведения с мячом, перемещений. Отработка манипуляций. | | 2 | 2 |
| 9 | | Соревнования по мини-футболу | - | 1 | 1 |
| 10 | II | Соревнования по мини-футболу | | 3 | 3 |
| 11 | | История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры | 2 | - | 2 |
| 12 | | Ходы и взятия фигур | 1 | 1 | 2 |
| 13 | | Горизонталь Вертикаль | 1 | 1 | 2 |
| 14 | | Диагональ | - | 1 | 1 |
| 15 | | «Игра на уничтожение», «Лабиринт» | 1 | 2 | 3 |
| 16 | | «Сними часовых» | 1 | 1 | 2 |
| 17 | | «Двойной удар». «Захват контрольного поля» | - | 1 | 1 |
| 18 | III | «Двойной удар». «Захват контрольного поля» | - | 1 | 1 |
| 19 | | Мат тяжелыми фигурами. Мат ладьей | 1 | 1 | 2 |
| 20 | | Ничья. Пат. Вечный шах. | - | 1 | 1 |
| 21 | | Соревнования по шахматам | | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----|----|--|---|---|---|
| 22 | | История развития атлетической гимнастики. | 1 | - | 1 |
| 23 | | Классификация упражнений, классификация тренажеров | 1 | - | 1 |
| 24 | | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами | - | 1 | 1 |
| 25 | | Подвижные игры | - | 1 | 1 |
| 26 | | Разучивание комплексов физический упражнений на тренажерах | - | 1 | 1 |
| 27 | | Выполнение КФУ № 4 ОФУ БД. Упражнения со скакалкой. | - | 1 | 1 |
| 28 | | Эстафеты | - | 1 | 1 |
| 29 | | Выполнение КФУ № 3 ОФУ БД. Акробатические элементы на мате | - | 1 | 1 |
| 30 | | Подвижные игры | - | 1 | 1 |
| 31 | | Выполнение КФУ № 7 ОФУ БД. Выполнение упражнения с гирями 16 кг. | - | 1 | 1 |
| 32 | IV | Комплекс физических упражнений № 10. ОФУ. Выполнение упражнений на столе армрестлинга | - | 1 | 1 |
| 33 | | Занятия на тренажерах | - | 1 | 1 |
| 34 | | Соревнования по армспорту | - | 1 | 1 |
| 35 | | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами | - | 1 | 1 |
| 36 | | Подвижные игры | - | 1 | 1 |
| 37 | | Выполнение КФУ № 7 ОФУ БД. Выполнение упражнения с гирями 16 кг. | - | 1 | 1 |
| 38 | | Выполнение КФУ № 4 ОФУ БД. Акробатические элементы на мате | - | 1 | 1 |
| 39 | | Занятия на тренажерах | - | 1 | 1 |
| 40 | | Выполнение КФУ № 5 ОФУ БД. Упражнения со скакалкой. | - | 1 | 1 |
| 41 | | Комплекс физических упражнений № 12. ОФП. Выполнение силовых упражнений с гирей 24 кг. | - | 1 | 1 |
| 42 | | Эстафеты | - | 1 | 1 |
| 43 | | Подвижные игры | - | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-----------|-----------|
| 44 | | Санитарно-гигиенические требования. Здоровый образ жизни. Занятия спортом, как составляющая здорового образа жизни. | 1 | - | 1 |
| 45 | | Сдача нормативов | - | 1 | 1 |
| 46 | | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх | 1 | - | 1 |
| 47 | | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 1 | - | 1 |
| 48 | V | Классификация способов передвижения на лыжах | 1 | 1 | 2 |
| 49 | | Общая физическая подготовка. | - | 4 | 4 |
| 50 | | Специальная физическая подготовка | - | 3 | 3 |
| 51 | | Тактическая подготовка | - | 5 | 5 |
| 52 | | Участие в соревнованиях | - | 3 | 3 |
| | | Итого | | 19 | 62 |

Содержание рабочей программы.

1. Техника безопасности при занятиях футболом, предупреждение травм, оказание первой помощи. Гигиена. Правила поведения.
2. Ознакомление с основными видами ударов. Совершенствование различных видов ударов: с носка, удар внутренней стороной подъёма, удар наружной стороной подъёма и др.
- 3-5. Обучение удара серединой подъёма. Обучение техники удара мяча серединой подъёма: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Ведение мяча носком.
Обучение техники ведения мяча носком, по прямом, с обводкой фишек, защитника. Удар средней частью подъёма. Обучение техники удара мяча средней частью подъёма: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Ознакомление с ударом внутренней стороны стопы.
6. Двусторонняя игра. Совершенствование техники ведения мяча носком, внутренней стороной стопы по прямом, с обводкой фишек, защитника.
Двухсторонняя игра.
7. Тактическое занятие. Правила игры. Разбор тактики игры, тактических комбинаций, использование их в игре. Двусторонняя игры по малым воротам.
Техника игры в мини футбол.
8. Выполнение технических приёмов, контролируя ситуацию вокруг себя. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Техника ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях. Развитие координации, умение следить за движущимся предметом. Развитие координации в игровых ситуациях, в подвижных играх.
- 9-10. Соревнования.
11. История шахмат. Теория: Краткое описание истории шахмат. Знакомство с понятием шахматная доска. Практика: Изучаем шахматные фигуры.
12. Ходы и взятия фигур. Теория: Знакомство с траекторией движения и взятием фигур.

Практика: Упражнения для запоминания траектории движения ладьи и ее взаимодействия с другими шахматными фигурами.

13. Горизонталь. Теория: Знакомство с горизонталью шахматной доски.

Практика: Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски пешками. Вертикаль. Теория: Знакомство с вертикалью шахматной доски. Практика: То же, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

14. Диагональ. Теория: Знакомство с диагональю шахматной доски. Практика: Заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

15. «Игра на уничтожение». Теория: Знакомство с правилами «Игры на уничтожение».

Практика: Важнейшая игра курса. У обучающегося формируется внутренний план действий. Тренер-преподаватель играет с учениками ограниченным числом фигур. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

«Лабиринт». Теория: Знакомство с правилами игры в «Лабиринт». Практика: Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля» и не перепрыгивая их.

16. «Сними часовых». Теория: Знакомство с правилами игры в «Сними часовых». Практика: Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

17-18. «Двойной удар». «Захват контрольного поля». Практика: Белой фигурой надо попасть одновременно на две черные фигуры. Игра фигурой против фигуры ведется с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

19. Мат тяжелыми фигурами. Мат ладьей. Теория: Координация действия фигур при матовании ладьей, т.к. одна ладья не может оттеснить короля на край доски. Принцип матования на примере позиции. Оппозиция.

Практика: Приведение типичных финальных позиций при матовании ладьей.

Упражнения на мат. Задания для самостоятельного решения. Усвоение всех видов матования.

20. Ничья. Пат. Возникновение позиций, в которых мат не возможен. Вечный шах. Рассмотрение серии шахов, от которых король не может скрыться. Теория: В каких случаях возникает ничья. Что такое пат. Пат возникающий вследствие неумелого матования короля у начинающих шахматистов. В каких случаях партия признается ничейной. Трехкратное возникновение позиции. В каких случаях фиксируется ничейная позиция. Практика: Отрабатываем основные принципы на игре.

21. Итоговая аттестация, турнир по шахматам.

22-45. История развития атлетической гимнастики, влияние занятий атлетической гимнастикой на организм. Классификация упражнений. Классификация силовых упражнений, способы дозировки физических упражнений по степени трудности; значение дыхания при занятиях атлетической гимнастикой. Классификация тренажеров, их устройство и назначение.

Комплекс и отдельные упражнения для развития силы рук и верхнего плечевого пояса на комбинированном силовом тренажере. Упражнения для увеличения подвижности сочленений. Упражнения для локтевых суставов. Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц спины.

Подвижные игры: волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

Разучивание комплексов физических упражнений на тренажерах.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.

Прыжки со скакалкой, Упражнения на дыхание.

Комплексы упражнений с гирями, гантелями, штангой. Упражнения на развитие основных групп мышц с гантелями и штангой (сгибание и разгибание рук, в разных положениях, подъемы штанги, приседание со штангой). Выполнение упражнения «толчок 2-х гирь по 16 кг». Рывок левой, правой рукой гири 16 кг. Толчок 2-х гирь по 24 кг. Рывок левой, правой рукой гири 24 кг. Жим гирей,

толчок гирей с подседом.

Занятия на тренажерах: Бег на беговой дорожке с малой скоростью до 8 мин. Бег на беговой дорожке со средней скоростью до 5 мин. Бег на беговой дорожке с максимальной скоростью до 3 мин. Бег на беговой дорожке с различной скоростью и продолжительностью. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 20 км/час с различной нагрузкой. Имитация езды на велотренажерах со скоростью до 30 км/час с разной нагрузкой. Имитация езды на велотренажерах со скоростью свыше 30 км с различной нагрузкой. Имитация езды на велотренажерах в зависимости от продолжительности и скорости движения.

Итоговая аттестация по общефизической подготовке: сдача нормативов.

46,47. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, спортивной площадке, лыжной трассе. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях. Правила обращения со спортивным инвентарем. История Российского лыжного спорта: первые лыжные соревнования в России; традиции и истории; успехи российских спортсменов. Спортивная форма и правила ее ношения. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Раскрытие понятия здоровый образ жизни: правильное питание, занятия спортом, гигиена, регулярные медицинские осмотры.

48. Классификация способов передвижения на лыжах. Классический ход и коньковый (свободный) ход 1. Классические ходы. Попеременные 2: попеременный бесшажный, попеременный двухшажный, попеременный четырёхшажный. Одновременные 2: одновременный бесшажный, одновременный одношажный (стартовый и дистанционный вариант), одновременный двухшажный 2.

49,50. Дыхательная гимнастика. Теория: определение, для чего нужна, как выполнять, виды упражнений. Практика: измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательные упражнения «ладошки», «насос», «кошка». Комплекс дыхательных упражнений. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. Виды упражнений, краткие сведения о воздействии физических

упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивная ходьба, легкоатлетические пробег и эстафета, пробежки на свежем воздухе, скандинавская ходьба.

51. Разработка действий спортсмена при участии в различных видах соревнований. Спортивная тактика - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

52. Участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить обучающийся.

При оценке технической подготовки обучающихся, наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения, анкетирования, опросов, ведения мониторинга участия и результативности участия обучающихся в соревнованиях.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Степень владения техникой, тактикой вида спорта определяется в процессе итоговой аттестации следующими характеристиками:

| № | Критерий по разделу: | Уровень | Требования |
|----|---------------------------------|---------|--|
| 1. | Тактико-техническая подготовка: | Высокий | Владение техниками лыжных гонок, призовые места в соревнованиях |
| | | Средний | Владение одной из техник лыжных гонок, призовые места в соревнованиях |
| | | Низкий | Владение некоторыми элементами |
| 2. | Общая физическая подготовка: | Высокий | <i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> 20 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> 20 раз. <i>Подтягивания на перекладине.</i> 3 раза. |

| | | | |
|----|----------------------------|---------|---|
| | | | Нормативы ГТО |
| | | Средний | <i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> 10 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> 10 раз. |
| | | Низкий | <i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> Менее 10 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> Менее 10 раз. |
| 3. | Соревновательная практика: | Высокий | Призовые места в 50 и более % от общего количества соревнований |
| | | Средний | Призовые места в 30 и более % от общего количества соревнований |
| | | Низкий | Участие с соревнованиях |
| 4. | Теоретическая подготовка: | | Знание терминологии. Успешное прохождение итогового тестирования. |

Для оценивания качества реализации программы используются следующие методики:

| Показатели качества реализации программы | Методики |
|--|---|
| Уровень развития социального опыта учащихся | Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева) |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» (под ред. М.М. Безруких) |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работы образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой) |
| Уровень физической подготовленности учащихся | Нормативы ГТО по ступеням |

Условия реализации программы

Аудитория для проведения теоретических занятий, оборудованная в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий, мультимедийное оборудование, Интернет.

Спортивный зал для проведения занятий общей физической подготовкой. Тренажерный зал.

Складское помещение для хранения спортивного оборудования и инвентаря.

Раздевалки.

Спортивное оборудование: лыжи, лыжные палки, лыжная обувь, скакалки, набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мат гимнастический, утяжелители для ног, тренажеры, шахматные комплекты.

Спортивная форма: для занятий в зале и на улице.

Оборудование:

| | |
|--|------------|
| Весы медицинские | 1 шт. |
| Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | 1 комплект |
| Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | 1 комплект |
| Мат гимнастический | 3 шт. |

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Список литературы

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов,

с учетом их особых образовательных потребностей).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

14. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

15. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

16. Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства».

17. Программа развития Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства».

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)