

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
государственного областного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Мурманской области кадетский корпус  
«Североморский кадетский корпус»**

**на 2023-2024 учебный год**

**Североморск**

**2023**

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Цель и задачи программы
4. Характеристика и основные направления деятельности учреждения
5. Характеристика кадровых условий, материально-технической базы и средств обучения, используемых в образовательном процессе
6. Учебный план и календарный учебный график
7. Комплекс основных характеристик образования. Планируемые результаты образования
8. Мониторинг образовательных результатов (система оценки качества образовательного процесса)
9. Финансовое обеспечение реализации программы

## 1. Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная программа – образовательная программа дополнительного образования (далее – Программа) государственного областного бюджетного общеобразовательного учреждения Мурманской области кадетский корпус «Североморский кадетский корпус» (далее – ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», «СКК», «Учреждение»)– это организационно-нормативный документ, определяющий содержание и особенности организации образовательной деятельности, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей и интересов кадет, выходящих за пределы федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа – образовательная программа дополнительного образования государственного областного бюджетного общеобразовательного учреждения Мурманской области кадетский корпус «Североморский кадетский корпус» на 2023-2024 учебный год
Юридический адрес	184600, Мурманская обл., Североморск, Восточная ул., 11А
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;</li> <li>– Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной</li> </ul>

	<p>деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;</li> <li>– Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;</li> <li>– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>– Устава ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус».</li> </ul>
Государственный заказчик	Министерство образования и науки Мурманской области
Социальный заказ	Воспитанники, пользующиеся дополнительными образовательными услугами в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»
Разработчики программы	Программа разработана администрацией кадетского корпуса с учетом мнения педагогического коллектива.
Источники финансирования	Средства бюджета Мурманской области

## 2. Пояснительная записка

В соответствии со статьей 2 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» 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.

Дополнительное образование – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства. Дополнительное образование по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Особенность дополнительного образования - дать кадету возможность проявить себя, пережить ситуацию успеха. Все программы дополнительного образования предлагаются кадетам по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями.

Дополнительное образование расширяет и дополняет образовательную программу ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус». Главное предназначение дополнительных образовательных программ кадетского корпуса - удовлетворение разнообразных интересов воспитанников, развитие их интеллектуального и творческого потенциала, формирование общей культуры и осознанного выбора ими будущей профессии военнослужащего.

Программа составлена на основе анализа имеющихся условий и ресурсного обеспечения, с учетом прогноза о перспективах их изменений. Программа является основой для разработки новых и корректировки

действующих планово-программных документов, определяющих основные приоритеты образовательной деятельности Учреждения.

Актуальность программы определяется необходимостью современного учреждения соответствовать современным образовательным тенденциям и высокой динамике изменения государственного и социального заказа, реагировать на происходящие изменения в государственном нормативно-правовом поле в сфере образования.

Сегодня система дополнительного образования требует интеграции с системой основного образования в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов, реализации профильного обучения, индивидуализации образовательных маршрутов одарённых воспитанников СКК, активизации вовлечения кадет всех возрастов в систему дополнительного образования.

Дополнительное образование в корпусе обеспечивает адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Доступность, качество, эффективность – ключевые слова образовательной политики государства на современном этапе.

Приоритетные направления Концепции развития дополнительного образования позволили сформировать основную идею Программы. Данная идея состоит в создании условий для устойчивого развития нового качества и доступности дополнительного образования в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус».

Базовыми принципами реализации Программы являются:

- актуальность (ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования);
- прогностичность (отражает требования не только сегодняшнего, но и завтрашнего дня; способна соответствовать изменяющимся условиям и требованиям к реализации Программы);

- реалистичность (определяет цели, способы их достижения и имеющиеся ресурсы для получения максимально полезного результата);
- целостность (полнота и согласованность действий, необходимых для достижения целей);
- контролируемость (наличие способа проверки реально полученных результатов на их соответствие промежуточным и конечным целям);
- практическая значимость, технологичность (доступность для использования).

Реализация Программы позволит СКК эффективно функционировать в сегменте дополнительного образования Мурманской области, обладать развитой инфраструктурой, современным оборудованием, профессиональными кадрами.

Программа принята решением педагогического совета ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», утверждена локальным актом.

### **3. Цель и задачи программы**

В соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р **целями** дополнительного образования являются:

- комплексное развитие образовательной среды учреждения на основе обеспечения доступности, вариативности, открытости, повышения качества реализации дополнительных общеобразовательных программ;

- расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей в сфере образования;
- развитие инновационного потенциала общества.

**Для достижения целей необходимо решить следующие задачи:**

- развитие дополнительного персонального образования как ресурса мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту;
- проектирование мотивирующих образовательных сред как необходимого условия "социальной ситуации развития" подрастающих поколений;
- интеграция дополнительного и общего образования, направленная на расширение вариативности и индивидуализации системы образования в целом;
- разработка инструментов оценки достижений детей и подростков, способствующих росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, диагностика мотивации достижений личности;
- повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого;
- обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества;
- обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям;
- развитие инфраструктуры дополнительного образования детей за счет государственной поддержки и обеспечения инвестиционной привлекательности.

#### **4. Характеристика, основные виды и направления деятельности**

##### **ГБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»**

Основными видами деятельности ГБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» являются:

- образовательная деятельность, создание современной образовательной среды;

– интегративные программы, технологии и базы данных, реализация пилотных программ (проектов), направленных на опережающее развитие системы дополнительного образования;

– организация и проведение комплекса организационно-массовых мероприятий;

– методическое сопровождение деятельности педагогических работников по вопросам обновления содержания дополнительного образования.

### **Организация образовательной деятельности дополнительного образования**

Выбор форм и методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, их возрастных психофизических особенностей, специфики изучения данного направления, типа занятия.

**Форма обучения:** ДООП может реализовываться в очной, очно-заочной формах обучения, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, возможно, организовывать деятельность обучающихся с использованием:

1. Образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

2. Возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);

3. Образовательных и развивающих материалов на печатной основе (демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

В 2023-2024 учебном году в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» с целью обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся, реализуются следующие ДООП:

- «Универсальный бой»;
- «Меткий стрелок»;
- «Атлетическая гимнастика»;
- «Лыжные гонки»;
- «Шахматы»;
- «Настольный теннис».

#### **4.1. Характеристика образовательного процесса и программно-методического обеспечения образовательной деятельности ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»**

Учебные группы могут комплектоваться как одного возраста, с равным уровнем подготовки, так и разновозрастные, разного уровня подготовленности детей. Индивидуальные занятия проходят с одним учащимся или в группах с 3-5 учащимися.

Учащиеся вправе осваивать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по индивидуальному учебному плану.

Число учащихся в объединении дополнительного образования, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий определяется дополнительной общеобразовательной программой и санитарно-эпидемиологическими правилами, и нормативами (СанПиН), устанавливающими санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы СКК в сфере дополнительного образования.

Срок освоения дополнительных общеобразовательных программ:

- «Универсальный бой» 3 года обучения;
- «Меткий стрелок» 1 год обучения;
- «Атлетическая гимнастика» 3 года обучения;
- «Лыжные гонки» 7 лет обучения;
- «Шахматы» 1 год обучения;
- «Настольный теннис» 1 год обучения.

#### **4.2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения кадетами программы дополнительного образования**

Отслеживание результатов обучения по программе направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся. Для их проверки используются следующие виды и формы контроля:

**Вводный контроль** проводится при приёме обучающегося в объединение и дает информацию о начальном уровне подготовки обучающихся. Вводный контроль проводится в форме собеседования в целях выявления интереса обучающегося к данному виду деятельности, начальных знаний, навыков и умений, уровня развития мелкой моторики рук.

**Промежуточный контроль** осуществляется по мере прохождения темы и подготавливает обучающихся к контрольным занятиям.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года по сумме показателей за время обучения в объединении.

#### **Критерии оценки**

##### **Физкультурно-спортивное направление:**

- физическое развитие обучающихся;
- знание истории возникновения изучаемого вида спорта;
- овладение элементами изучаемых видов спорта;
- знание терминологии изучаемых предметов.

Одним из основных показателей достижений кадетов ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» является участие в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, конференциях, выставках, фестивалях.

Реализация программы предполагает многообразие, вариативность и свободу выбора обучающимися различных форм деятельности.

Используется только положительная мотивация детей на осознанное овладение системой знаний, умений и навыков.

Каждый учащийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их. В работе объединений при наличии условий и согласия педагогического работника могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

## **5. Характеристика кадровых условий, материально-технической базы и средств обучения, используемых в образовательном процессе**

### **5.1. Характеристика кадрового обеспечения реализации образовательных программ**

Реализацию дополнительных общеобразовательных программы кадетского корпуса в текущем учебном году обеспечивают 4 педагога.

Имеющаяся квалификация и объем нагрузки в целом позволяют педагогам выполнять свои профессиональные обязанности качественно и результативно.

### **5.2. Характеристика материально-технической базы и средств обучения, используемых в образовательном процессе**

Кадетский корпус располагается в трёхэтажном типовом здании, соединяющем переходом спальный, учебный корпус и столовую.

Корпус имеет 10 расположений, в которых могут пребывать одновременно до 230 воспитанников. В кадетском корпусе функционирует локальная сеть, все компьютеризированные классы имеют выход в Интернет.

Имеется информационно-библиотечный центр (далее – ИБЦ) площадью 69,9 кв. м с читальным залом на 25 мест и медиатекой. ИБЦ оснащен современным мультимедийным экраном, ноутбуками, многофункциональным устройством. В помещении библиотеки расположены следующие зоны: читательские места, информационный пункт (выдача и прием литературы), место для работы с каталогами, фонды открытого доступа, фонды закрытого хранения.

Имеется столовая. Общая площадь столовой 554,94 кв.м с обеденным залом на 100 посадочных мест.

Для занятий музыкой, изобразительным искусством, учебными исследованиями, иностранными языками используются учебные кабинеты и мастерские. Площадь учебных кабинетов (специализированные, универсальные, мультимедийные, мастерские и лаборантские) составляет  $S=977,5$  кв.м.

Имеется актовый, тренажерный, спортивный, борцовский и теннисный залы, современная уличная спортивная площадка, спортивный стадион. В период с 2020 по 2023 году все спортивные объекты были отремонтированы.

Функционируют медицинский и процедурный кабинеты, изолятор.

Помещения для проживания воспитанников представлены 18 спальнями, 9 комнатами отдыха.

Таким образом, инфраструктура Североморского кадетского корпуса позволяет организовать реализацию образовательной программы на высоком уровне.

## **6. Учебный план ДООП и календарный учебный график**

Учебный план дополнительного образования на 2023-2024 учебный год разработан с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус».

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Кадетский корпус в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с годовым учебным графиком.

Учебное время в 2023/2024 учебном году распределено следующим образом:

Четверти	Дата		Продолжительность (кол-во учебных недель)
	Начало	Окончание	

<b>I четверть</b>	01.09.2023	29.10.2023	8 учебных недель
<b>II четверть</b>	06.11.2023	30.12.2023	8 учебных недель
<b>III четверть</b>	09.01.2024	23.03.2024	11 учебных недель
<b>IV четверть</b>	01.04.2024.	25.05.2024	7 учебных недель

**ИТОГО: 34 учебные недели**

Продолжительность каникул в течение 2023/2024 учебного года следующим образом:

<b>Каникулы</b>	<b>Дата</b>		<b>Продолжительность в днях</b>
	<b>начало</b>	<b>окончания</b>	
осенние	29.10.2023	05.11.2023	8 календарных дней
зимние	31.12.2023.	08.01.2024	9 календарных дней
оздоровительные каникулы	18.02.2024	25.02.2024	8 календарных дня
весенние	24.03.2024	31.03.2024	8 календарных дней

## **7. Комплекс основных характеристик образования.**

### **Планируемые результаты образования**

Ориентация на результаты образования – это важнейший компонент образовательной деятельности ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус».

Требования к результатам освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ структурируются в

дополнительных общеобразовательных программах по ключевым задачам дополнительного образования и включают в себя:

1. Предметные результаты – усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельной программы, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

Конкретные предметные результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ отражаются в дополнительных программах и зависят от направленности программы.

2. Личностные результаты – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам.

3. Метапредметные результаты – освоенные учащимися на базе одной или нескольких программ способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражают:

– Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения поставленных задач, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **7.1 Перспектива развития дополнительного образования**

Перспективой развития дополнительного образования ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» является:

- расширение спектра услуг дополнительного образования и интеграция общего и дополнительного образования;

- непрерывное изучение и формирование социального заказа на дополнительное образование, рекламы деятельности в рамках дополнительного образования в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», разработка предложений и т.д., что в свою очередь позволит выстроить индивидуальный маршрут ребенка, реализовать личностные результаты образования;
- изменение позиции педагога дополнительного образования и учителя в вопросах построения образовательного процесса, актуализировать технологии интеграции;
- улучшение материально-технической базы СКК для осуществления более качественной реализации программ дополнительного образования;
- организация методического сопровождения педагогов по вопросам организации дополнительного образования в корпусе, интеграции общего и дополнительного образования: методические объединения, семинары, практикумы, мастер-классы и т.д.

## **8. Мониторинг образовательных результатов (система оценки качества образовательного процесса)**

Система оценки качества образования в Учреждении представляет собой совокупность организационных структур, правил и диагностических процедур, обеспечивающих оценку образовательных достижений учащихся, эффективности реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с учетом запросов основных пользователей результатов системы оценки качества дополнительного образования.

ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» обеспечивает проведение необходимых оценочных процедур, разработку и внедрение модели системы оценки качества, обеспечивает оценку, учет и дальнейшее использование полученных результатов.

В качестве данных для оценки качества дополнительного образования используются:

- образовательная статистика;
- социологические опросы;
- отчеты педагогов дополнительного образования СКК;
- посещение занятий и организационно-массовых мероприятий, проводимых в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Организационная структура, занимающаяся оценкой качества образования в Учреждении и интерпретацией полученных результатов, включает в себя: администрацию ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», педагогический совет.

Администрация образовательной организации:

- принимает локальные акты, регулирующие функционирование внутренней системы оценки качества образования и контролирует их исполнение;
- разрабатывает мероприятия и готовит предложения, направленные на совершенствование системы оценки качества образования, участвует в этих мероприятиях;
- обеспечивает проведение в Учреждении контрольно-оценочных процедур, социологических и статистических исследований по вопросам качества образования;
- организует проведение оценки качества образования и анализирует результаты оценки качества образования на уровне Учреждения;
- организует изучение информационных запросов основных пользователей системы оценки качества образования;
- обеспечивает предоставление информации о качестве образования на региональный уровень системы оценки качества образования; формирует информационно–аналитические материалы по результатам оценки качества образования (анализ работы Учреждения за учебный год);

- принимает управленческие решения по развитию качества образования на основе анализа результатов, полученных в процессе реализации внутренней системы оценки качества образования.

Педагогический совет ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»:

- содействует определению стратегических направлений развития системы дополнительного образования в СКК;
- содействует реализации принципа общественного участия в управлении дополнительным образованием;
- принимает участие в обсуждении системы показателей, характеризующих состояние и динамику развития системы дополнительного образования в СКК.

Реализация внутренней оценки качества образования осуществляется на основе нормативных правовых актов Российской Федерации, регламентирующих реализацию всех процедур контроля и оценки качества образования.

Мероприятия по реализации целей и задач внутренней системы оценки качества дополнительного образования планируются и осуществляются на основе проблемного анализа образовательного процесса СКК, определения методологии, технологии и инструментария оценки качества образования.

Содержание процедуры оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- результативность участия дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в конкурсах дополнительных общеобразовательных программ;
- качество планирования воспитательной работы.

Содержание процедуры оценки профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования и их деятельности по обеспечению требуемого качества образования включает в себя:

- своевременное прохождение аттестации педагогами дополнительного образования;
- наличие квалификационной категории;
- отношение и готовность к повышению педагогического мастерства (систематичность прохождения курсов, участие в работе методических объединений и т.д.);
- знание и использование современных педагогических методик и технологий;
- образовательные достижения учащихся;
- участие в профессиональных конкурсах разного уровня;
- представление своего опыта на методических мероприятиях.

Критерии выступают в качестве инструмента, призванного наполнить содержанием оценку и обеспечить измерение уровня достижений результатов деятельности Учреждения.

Внутренняя оценка качества образования проводится по мере необходимости принятия решений по совершенствованию системы управления качеством образования.

По итогам проведения внутренней оценки качества образования в Учреждении определяются имеющиеся проблемы в организации учебной деятельности, принимаются соответствующие управленческие решения.

## **9. Финансовое обеспечение реализации программы**

Деятельность Учреждения в сфере дополнительного образования о дополнительным общеобразовательным программам осуществляется за счет средств регионального бюджета.

## 10. Дополнительные общеобразовательные программы «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

### Пояснительная записка

Рабочая программа по универсальному бою является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», относится к физкультурно – спортивной направленности.

Разработана на основе программы по Универсальному бою Мурманской Региональной Общественной Организации “Спортивная Федерация “Универсальный бой”, нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

#### ***Актуальность и педагогическая целесообразность программы:***

Универсальный бой является силовым спортивный двоеборьем, развивающим у ребят специфические качества, необходимые для его

выполнения. Первый вид двоеборья – преодоление специальной полосы препятствий. Второй вид, следующий непосредственно за первым, – поединок на татами (или борцовском ковре).

С 2008 года ежегодно проводятся Всероссийские и Международные соревнования по «Универсальному бою» среди детей 11-13 лет (лайт-унифайт). Регулярные тренировки и соревнования позволяет достичь хороших результатов среди кадет, приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых. Соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья кадет, навыков общения, знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности. Универсальный бой позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет на укрепление здоровья. Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремленность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

**Новизна программы** и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с кадетами и обязательным выполнением контрольных нормативов, участие в спортивных соревнованиях, включает технику и реализацию приемов, применяемых в универсальном бое. Кадетам дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

**Цель программы** – привлечение кадет к занятиям физической культурой и спортом, формирования у них устойчивого и постоянно растущего интереса к Универсальному бою, военно-патриотического воспитания.

**Задачи:**

**Обучающие:** обучение теоретическим и методическим основам, двигательной культуре Универсального боя и навыкам единоборства с соперниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Воспитательные: воспитание нравственных и волевых качеств; патриотическое воспитание; формирование здорового образа жизни.

**Оздоровительно-развивающие:** укрепление здоровья детей, повышение функциональных способностей организма. формирование команды для участия на соревнованиях типа: муниципальных, областных, всероссийских, международных.

**Образовательные задачи:**

В рамках познавательной деятельности:

- расширить представления кадет в рамках общеобразовательного курса «Универсального боя»;
- научить использовать в рукопашный бой в мирных целях.
- научить использовать для познания боевых искусств, формирование сборной для участия в соревнованиях.

В рамках информационно-коммуникативная деятельности:

- способствовать формированию умения адекватного восприятия тренировочного процесса;
- формировать умение вступать в общение друг с другом по поводу поединков, участвовать в диалоге, дискуссии;
- формировать умение использования различных источников информации по выбранному виду спорта.

**Развивающие задачи:**

В рамках рефлексивной деятельности:

- формировать умение оценивания своих психологических достижений и эмоционального состояния;

- способствовать формированию умения осознанного определения сферы своей формы, психологической подготовки;

В рамках психофизического развития:

- способствовать развитию ассоциативного и образного мышления, умению использовать язык различных видов искусства при восприятии произведений и в самостоятельной творческой деятельности;
- развивать психологической эмоциональной подготовки;
- развивать специальной физической подготовки, технической подготовки

### ***Воспитательные задачи:***

- формировать смелость;
- формировать умение терпеть;
- развивать способность коллективную дисциплинированность при участии на тренировках и соревнованиях;
- развивать чувство ответственности в процессе коллективных соревновательных действий.

### ***Ожидаемые результаты первого года обучения***

К концу учебного года знать:

- ударную технику руками и ногами; бросковую технику;
- основные приемы работы в паре;
- основные приемы работы в стойке сочетанием с борьбой.

Научатся:

- вести поединки на тренировках и на соревнованиях;

Приобретут опыт:

- устойчивой психологической уравновешенности;
- уверенное выступление на соревнованиях.

### **Характеристика обучающихся:**

Для работы по программе формируются постоянные группы в возрасте от 11 до 18 лет с численностью 10-15 человек не имеющих ограниченных

возможностей здоровья, из числа кадет Североморского кадетского корпуса. Группы формируются по возрастному признаку с учетом индивидуальных способностей кадет, их уровня знаний и умений.

Программой предусматривается годовая учебно - тренировочная нагрузка 102 часа.

Срок реализации программы 1год.

Форма организации обучающихся на занятии является тренировочный процесс.

Основными способами освоения содержания образования в спортивного объединении являются: спортивный зал, теоретические и практические занятия, а так же самостоятельный изучение кадетами программы.

### Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

1 год обучения

№ п/п	Тема	часы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы личной гигиены, Режим питания.	1
2.	Технические приемы рукопашного боя.	2
3.	Общая физическая подготовка .Упражнения. Техника выполнения.	2
4.	Отжимания от пола ,от скамейки. Приседания с выпрыгиванием. Упражнение на пресс:подъем корпуса, подъем ног.	2
5.	Специальная физическая подготовка. Упражнение, техника выполнения.	2

6.	Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой. Работа с партнёром	2
7.	Приемы страховки. Упражнения ,техника выполнения .	2
8.	Страховка при падении на спину ,с помощью одной и двух рук. Страховка при падение вперед.	2
9.	Основы акробатики. Название простейших акробатических элементов, техника выполнения.	1
10.	Кувырки вперед, назад , «борцовский кувырок», колесо,стойка на руках ,переход в борцовский мост.	1
11.	Ударная техника. Названия основных ударов ,техника выполнения.	1
12.	Боевая стойка , прямые удары руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой	1
13.	Ударная техника, названия основных ударов. Техника выполнения.	2
14.	Боевая стойка. Ударная техника ногами: Прямой удар ногой,короткий боковой удар ногой.	1
15.	Бросковая техника. Названия основных бросков, техника выполнения.	1
16.	Бросок с захватом двух ног « с растягиванием ног в стороны, со скидыванием вбок.	1
17.	Бросковая техника .Техника выполнения.	2
18.	Бросок задняя подножка ,передняя подножка ,бросок через бедро.	2
19.	Бросковая техника .Названия и техника выполнения.	1
20.	Бросок посадкой от бедра ,зацепы ,передний и боковой и передний перевороты.	2
21.	Ударная техника руками. Техника и выполнения.	1

22.	Боевая стойка. Боковые удары руками, апперкот.	1
23.	Ударная техника ногами. Техника их выполнения	2
24.	Удары ногами Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота.	2
25.	Ударная техника руками и ногами. Техника их выполнения.	1
26.	Боевая стойка, прямые удары руками сочетанием с коротким боковым ударом ноги.	1
27.	Ударная техника руками и ногами. Техника их выполнения.	1
28.	Боковые удары руками с переключением на удары коленями .	1
29.	Бросковая техника.Названия бросков,техника выполнения	1
30.	Болевые приемы: рычаг локтя, болевой на ногу «Ахилл», болевой на руку «замок»	2
31.	Бросковая техники .Упражнения .	2
32.	Бросок через бедро с переходом на болевой на руку «рычаг локтя», захватом двух ног со скидыванием в бок и переходом на болевой на ногу «ахилл»	2
33.	Бросковая техника.Упражнения.	2
34.	Бросок передняя подножка с захватом сверху с переходом на болевой на руку «замок»	
35.	Общефизическая подготовка .Названия упражнений. Техника выполнения.	1
36.	Беговая подготовка, отжимания от пола ,приседания с партнером, пресс подъем корпуса и ног «книжка»	
37.	Специальная физическая подготовка. Упражнения.	2
38.	Упражнения на специальную скоростную выносливость,работа со скакалкой.	
39.	Ударная техника руками. Упражнения.	2
40.	Удары руками:прямые удары ,боковые, Бэкфист.	

41.	Ударная техника ногами. Упражнения.	1
42.	Боевая стойка. Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворотом, удар коленями .	
43.	Ударная техника руками и ногами .Упражнения.	1
44.	Боевая стойка, удар «почтальона» коротким боковым ударом ногой.	
45.	Ударная техника с переходом на Борцовскую технику.Упражнения	2
46.	Боевая стойка. Прямой боковой удар рукой с переходом на бросок через спину с колен.	
47.	Ударная техника с переход в борцовскую технику. Упражнения.	1
48.	Прямые удары руками, апперкот с броском подхватом изнутри под одну ногу.	
49.	Специальная физическая подготовка.Упражнения техника их выполнения .	2
50.	Работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами .	
51.	Основы Акробатики .Техника выполнение элементов	1
52.	Кувырки вперед: длинные, высокие, борцовские кувырки, переворот с трех точек, кульбит, рандат.	

53.	Тактическая подготовка. Анализ проведение поединков для выбора подходящей тактики.	2
54.	Доработка собственной тактики ведения боя.	
55.	Подготовка и участие в соревнованиях .	1
56.	Правила соревнований. Основные понятие психологической подготовки к соревнованиям.	
57.	Общефизическая подготовка. Упражнения.	1

58.	Приседания. Выпрыгивание. Подтягивание на высокой перекладине. Отжимания от пола с хлопками .	
59.	Общефизическая подготовка .Упражнения.	2
60.	Беговая подготовка. Упражнения на пресс: подъем корпуса, ног «книжка», отжимания от пола.	
61.	Приемы страховки. Упражнения.	1
62.	Страховка назад, вправо, в левую стороны. Страховка при падения вперед. Отработка приемов страховки на скорость .	
63.	Ударная техника. Упражнения.	1
64.	Прямые удары руками. Боковые удары руками, апперкот, Бэкфист.	
65.	Ударная техника ногами. Упражнения.	1
66.	Боевая стойка: Прямые удары ногами, боковые удары ногами, удар ногой с разворота, удары коленями .	
67.	Бросковая техника. Упражнения.	1
68.	Бросок через бедро, спина с колен, захват двух ног, захват одной ноги зацепом изнутри, подхват под две ноги, посадка.	
69.	Специальная физическая подготовка. Упражнения.	2
70.	Специальная силовая выносливость, специальная скоростная выносливость.	
73	Ударная техника с переключением в борцовскую технику. Упражнения.	1
	Прямой боковой бросок через бедро, Серия руками бросок посадка от бедра, серия руками бросок захватом одной ноги зацепом изнутри.	
74	Психологическая подготовка.	1
	Настрой на тренировку, настрой на соревнования, настрой на бои.	

75	Ударная техника рук сочетанием ударной техникой ног. Упражнения.	1
	Серия руками, короткий боковой удар ногой. Серия ногами прямой удар рукой на отходе.	
76	Ударная техника переход в борцовскую технику. Упражнения.	2
	Серия руками переход в борьбу, болевой на руку и ногу.	
77	Ударная техника с переходом в борцовскую серию. Упражнения.	1
	Боевая стойка серия ударов ногами переходом на бросок передний переворот.	
78	Специальная подготовка .	1
	Спарринги борцовские. Спарринги боевые.	
79	Психологическая подготовка.	1
	Подход к спортсменам, для выступление на соревнованиях.	
80	Тактическая подготовка.	1
	Знание основных тактик ведения боя. Упражнения собственной манеры ведения боя.	
81	Подготовка и участие в соревнованиях.	2
	Правила соревнований, Психологическая подготовка к соревнованиям.	
82	Восстановительная программа. Упражнения.	2
	Акробатика ,физическая подготовка. Приемы самостраховки	
83	Общefизическая подготовка. Упражнения.	2
	Приседания, выпрыгивания, подъемы корпуса из положения лежа, сгибание разгибание рук из положения лежа.	
84	Борцовская техника.	1
	Спарринги по борьбе с болевыми приемами.	

85	Ударная техника специальной физической подготовкой. Упражнения.	1
	Боевая стойка, ударная техника руками и ногами вокруг лежащего на ковре обручем.	
86	Борцовская техника специальной физической подготовки. Упражнение.	2
	Борьба в квадрате с резиновыми бинтами.	
87	Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Упражнения.	2
	Упражнение на специальную скоростную выносливость с партнером на плечах.	
88	Ударная техника. Упражнения.	2
	Боевая стойка, сочетания прямых и боковых ударов руками, удары с разворота.	
89	Ударная техника. Упражнения.	1
	Боевая стойка: прямые боковые удары ногами ,Удары с разворота.	
90	Бросковая техника. Упражнения.	2
	Бросок через себя с упором ноги в корпус с переходом на добивания.	
91	Бросковая техника. Упражнения	1
	Подхваты по одну, под две ноги,подхват с боку.	
	Итого	102 час.

## **Содержание программы первого года обучения:**

### **1. История развития универсального боя в России.**

Теория

История возникновения и развития универсального боя в России, основоположники этого вида единоборства. Взаимосвязь с единоборствами других стран.

### **2. Техника безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Запрет на наличие металлических изделий в одежде и нательных украшений.

### **3. Основы личной гигиены.**

Требования к спортивной форме, правила личной гигиены.

### **4. Режим питания спортсмена.**

Организация личного режима питания, рекомендуемые продукты, информация о простейшей спортивной фармакологии.

### **5. Общефизическая подготовка.**

Названия упражнений, техника их выполнения.

Отжимания от пола, от скамейки, волной. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах. Приседания: с выпрыгиванием, на одной ноге («пистолетики»).

Упражнения на пресс: подъём корпуса, ног, «книжечка».

Беговая подготовка.

### **6. Специальная физическая подготовка.**

Названия упражнений, техника их выполнения.

Упражнения на специальную выносливость, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами.

### **7. Приёмы страховки.**

Названия приёмов и способов страховки, техника их выполнения.

Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд.

### **8. Основы акробатики.**

Названия простейших акробатических элементов, техника их выполнения.

Кувырки вперед, назад, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках, переход в борцовский мост.

## **Физическая подготовка**

### **1. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приемов на более тяжелых соперниках;
- быстроты: проведение поединков с быстрыми соперниками, с соперниками легкими по весу;
- выносливости: проведение поединков с соперниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1 -2 минуты);
- гибкости: проведение поединков с соперниками, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой;
- ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития общих физических качеств:

- силы: гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног к перекладине; лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;
- быстроты: легкая атлетика – бег 30м, 60 м, 100м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20сек., сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек.;
- гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки;
- ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты;
- выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития физических качеств: круговые движения в плечевых и тазобедренных суставах, прыжком из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; круговые движения головой, туловищем, тазом; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте, с поворотом на 90, 180, 360 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; переползания; лазания по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность перебрасывания мяча в парах;

Строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	История развития универсального боя в России	Беседа	Фотографии	Опрос
2.	Техника безопасности	Беседа		Опрос
3.	Основы личной гигиены	Беседа		Опрос
4.	Режим питания спортсмена	Беседа	Таблица	Опрос
5.	Общефизическая подготовка	Традиционное Практическое Эстафета Игра	Турники Скамейки Шведская стенка Канат	Тестирование
6.	Специальная физическая подготовка	Комбинированное Практическое	Скакалки Резиновые бинты Обручи Боксёрские лапы Макивары Индивидуальная защитная экипировка	Тестирование
7.	Приёмы страховки	Комбинированное Игра	Борцовские маты	Тестирование Играиспытание
8.	Основы акробатики	Комбинированное Практическое Игра	Гимнастические или борцовские маты	Открытое занятие для родителей

9.	Ударная техника	Комбинированное Практическое	Боксерские лапы, макивары, индивидуальная защитная экипировка, шлемы, боксерские груши	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
10.	Бросковая техника	Комбинированное Практическое	Гимнастические или борцовские маты, эспандер борца	Контрольное занятие, открытое занятие для родителей
11.	Тактическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Видеоматериалы, защитная экипировка	Взаимозачёт, самоанализ
12.	Подготовка и участие в соревнованиях	Тренинг Соревнования	индивидуальная защитная экипировка	Соревнования, самоанализ

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус», относится к физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273), Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

***Актуальность и педагогическая целесообразность программы:***

Настольный теннис доступен всем. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств,

формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна программы** и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Целью данной программы** является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся, посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

***Развивающие:***

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

***Воспитательные:***

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Для работы по программе формируются постоянные группы в возрасте от 11 до 18 лет с численностью 10-15 человек не имеющих ограниченных возможностей здоровья, из числа кадет Североморского кадетского корпуса. Группы формируются по возрастному признаку с учетом индивидуальных способностей кадет, их уровня знаний и умений.

Программой предусматривается годовая учебно - тренировочная нагрузка 68 часов.

Срок реализации программы 1 год.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

#### Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей. Итоговый контроль проводится в виде общекорпусных соревнований.

### Учебно-тематический план занятий

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Итого	Теория	Практика
1.	Т/Б на занятиях. Организационный момент.	1	1	
2.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	10	1	9
3.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	15		15
4.	Тактика: отработка технико – тактической комбинации.	19		19
5.	Игры на счёт	17	1	16
6.	Контроль в виде общекорпусных соревнований	6		6

### Содержание образовательной программы

**Тема 1:** Техника безопасности и чрезвычайные ситуации, возникшие на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.

**Тема 2:** Простые упражнения по элементам (без усложнений).

Занятие № 2 (теоретическое). Терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие.

Занятие № 3 (практическое). Имитация ударов на столе.

Занятие № 4, 5 (практическое). Упражнения на развитие скорости удара.

Занятие № 6, 7 (практическое). Поддачи мяча по заданному направлению. Поддачи мяча по выбранному направлению.

Занятие № 8, 9 (практическое). Совершенствование подачи мяча по выбранному направлению.

Занятие № 10, 11 (практическое). Совершенствование подачи мяча по заданному направлению.

**Тема 3:** Техника: совершенствование передвижения и координации.

Занятие № 12, 13 (практическое). Техника передвижений у стола, координация.

Занятие № 14, 15 (практическое). Подача мяча. Виды.

Занятие № 16, 17 (практическое). Точность попадания, отработка техники попадания.

Занятие № 18, 19 (практическое). Приём мяча после удара по выбранному направлению и розыгрыш очка.

Занятие № 20, 21, 22 (практическое). Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре.

Занятие № 23, 24 (практическое). Совершенствование приёма мяча после удара.

Занятие № 25, 26 (практическое). Удар справа, удар слева.

**Тема 4:** Тактика: отработка технико – тактической комбинации.

Занятие № 27, 28 (практическое). Выполнение ударов толчком с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

Занятие № 29, 30 (практическое). Выполнение ударов срезкой справа с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

Занятие № 31, 32 (практическое). Выполнение ударов срезкой слева с заданием варьировать длину и направление полета мяча.

Занятие № 33, 34 (практическое). Имитация короткого наката. Выполнение короткого наката слева с наброса партнера.

Занятие № 35, 36, 37 (практическое). Выполнение коротких накатов слева в парах. Удары слева коротким накатом в парах.

Занятие № 38, 39 (практическое). Выполнение короткого наката справа с наброса партнера. Выполнение короткого наката справа в парах.

Занятие № 40, 41 (практическое). Имитация длинного наката. Выполнение длинного наката с наброса партнера. Выполнение длинного наката в парах.

Занятие № 42, 43 (практическое). Выполнение ударов подрезкой справа и слева по прямой по топ-спину с заданием, варьирование длины и направление полета мяча.

Занятие № 44, 45 (практическое). Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.

### **Тема 5: Игры на счёт**

Занятие № 46 (теоретическое). Правила игры на счёт: короткие и длинные партии.

Занятие № 47, 48 (практическое). Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами.

Занятие № 49, 50, 51 (практическое). Игра по линии и диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.

Занятие № 52, 53, 54 (практическое). Соревновательные игры со счетом по правилам. Учебно-тренировочная игра 1x1.

Занятие № 55, 56, 57 (практическое). Соревновательные игры со счетом по правилам. Учебно-тренировочная игра 2x2.

Занятие № 58, 59 (практическое). Учебно-тренировочная игра 1x1. Совершенствование комбинации, используемые защитником против нападающего.

Занятие № 60, 61, 62 (практическое). Учебно-тренировочная игра 2x2. Совершенствование комбинации, используемые защитником против защитника.

### **Тема 6: Общекорпусные соревнования по настольному теннису**

Занятие № 63,64,65,66,67,68 (практическое). Соревновательные игры со счетом по правилам.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **«ШАХМАТЫ»**

#### **1. Пояснительная записка**

Один из приоритетов государственной политики в области образования - ориентация не только на усвоение обучающимися определённой суммы знаний, но и на их воспитание, развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Данный факт нашёл отражение в Национальной доктрине образования, устанавливающей приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития на период до 2025 года.

XXI век - век стремительного научно-технического прогресса, высоких технологий, большого потока доступной информации - predetermined deficit людей с активной жизненной и профессиональной позицией, людей, способных мыслить системно, не шаблонно, умеющих искать новые пути решения предложенных задач, находить быстрый выход из проблемной ситуации, добывать нужную информацию, обрабатывать её и систематизировать. Занятие шахматами сопряжено с постоянным систематизированием получаемых на занятиях знаний, выработкой у кадет способности адекватно реагировать на любой поток информации и быстро осмысливать её.

Рабочая программа разработана на основании Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

**Актуальность** образовательной программы обусловлена современным этапом развития общества, характеризующимся ускоренными темпами освоения техники и технологий, что выдвигает требования к личности кадета в виде развития таких компетенций как: умение концентрироваться, системно мыслить, стратегически планировать свою деятельность и критически оценивать информацию.

Освоение данной программы позволяет сформировать аналитическое мышление, способствует развитию целеполагания, ответственности за принятие решений и волевой регуляции поведения.

**Прогностичность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шахматы» заключается в том, что она отражает требования и актуальные тенденции не только сегодняшнего, но и завтрашнего дня, а также имеет междисциплинарный характер, что полностью отражает современные тенденции построения как дополнительных общеобразовательных программ, так и образования в целом. Во время игры в шахматы кадеты учатся рассуждать, делать выводы, творчески подходить к решению поставленных задач, выстраивать логические цепочки, что важно для будущего самоопределения.

**Отличительная особенность данной программы:** шахматная игра как полифункциональный предмет - это универсальный инструмент к познанию разных сфер человеческой деятельности, который в полной мере способствует формированию личностных характеристик кадет и их когнитивного развития.

**Цель программы:** формирование первоначальных знаний, умений и навыков шахматной игры, создание условий для развития познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы обучающихся.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить ряд педагогических, развивающих и воспитательных *задач*:

***Обучающие:***

- умение самостоятельно находить личностно значимые смыслы в конкретной учебной деятельности;
- свободное владение обучающимися специальными понятиями и терминами;
- создание необходимых условий для формирования и развития ключевых компетенций (коммуникативных, интеллектуальных, социальных);

***Развивающие:***

- развитие интеллектуальных процессов, творческого мышления; формирование универсальных способов мыслительной деятельности (абстрактно-логического мышления, памяти, внимания, творческого воображения, умения производить логические операции);
- развитие способности управлять своими эмоциями и действиями;
- развитие у кадет собственной активности, целеполагания, личной ответственности;
- умение генерировать идеи указанными методами;
- развитие коммуникативных навыков, формирование навыков индивидуальной и командной работы;
- умение анализировать результаты своей работы, выделять возникшие затруднения и стремиться к их преодолению;

***Воспитательные:***

- воспитание целеустремлённости, самообладания, бережного отношения ко воспитание уважительного отношения к своему и чужому труду, бережному отношению к используемому оборудованию;
- воспитание этики групповой работы;

- развитие коммуникативных отношений внутри микрогрупп и в коллективе в целом;
- стремление к приобретению новых знаний и совершенствованию имеющихся навыков;
- воспитание отношений делового сотрудничества и взаимоуважения;
- развитие внимания, аккуратности и терпения у обучающихся;
- воспитание положительного отношения к учению, к познавательной деятельности.

Для работы по программе формируются постоянные группы в возрасте от 11 до 18 лет с численностью 10-15 человек не имеющих ограниченных возможностей здоровья, из числа кадет Североморского кадетского корпуса. Группы формируются по возрастному признаку с учетом индивидуальных способностей кадет, их уровня знаний и умений.

Программой предусматривается годовая учебно - тренировочная нагрузка 34 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 1 год.

Форма организации обучающихся на занятии: беседы, обсуждения, собеседование, практические занятия, анализ и решение проблемных ситуаций, игры, турниры, конкурсы решений, сеансы одновременной игры.

По типу организации взаимодействия педагога с обучающимися при реализации программы используются личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества.

Результатом освоения данной программы является освоение общедоступной и универсальной информации, имеющей минимальную сложность - представление о возможностях шахматной грамотности, формирование и развитие умения анализировать, извлекать необходимую информацию, точно и грамотно выразить свои мысли в устной и письменной речи с применением терминологии и символики шахмат, стимулирование «генерации идей», мотивация обучающихся к познанию шахмат, применение в проектной деятельности, трудовой деятельности и формирование «гибких навыков» («Гибкие навыки» – комплекс неспециализированных, важных надпрофессиональных навыков, которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность, являются сквозными, однако не связаны с конкретной предметной областью):

- инженерное и изобретательское мышление;
- креативность;
- критическое мышление;
- умение искать и анализировать информацию;
- умение принимать решения;
- умение защищать свою точку зрения;
- коммуникативность;
- командная работа;
- умение презентовать публичное выступление;
- управление временем;
- эмоциональный интеллект.

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей. Итоговый контроль проводится в виде общекорпусных соревнований.

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Итого	Теория	Практика
7.	Введение, техника безопасности	1	1	
8.	Сведения о шахматах	2	2	
9.	Правильное передвижение шахматных фигур	6	3	3
10.	Общие сведения о начале шахматной партии	5	1	4
11.	Общие сведения о середине и окончании шахматной партии	2	1	1
12.	Матование одинокого короля различными фигурами	6	2	4
13.	Решение шахматных задач и композиций	2		2
14.	Совершенствование техники и тактики игры в шахматы	2		2
15.	Проведение тренировочных партий и их анализ.	3		3
16.	Проведение общекорпусного шахматного турнира.	5		5

### Содержание образовательной программы

#### Тема 1: Введение, техника безопасности

Занятие №1 (теоретическое). Знакомство с шахматами, история развития шахматам. Техника безопасности.

**Тема 2:** Сведения о шахматах

Занятие № 2 (теоретическое). Терминология. Название шахматных фигур, расстановка их на доске.

Занятие № 3 (теоретическое). Понятия в шахматах: горизонталь, вертикаль, диагональ.

**Тема 3:** Правильное передвижение шахматных фигур

Занятие № 4 (теоретическое и практическое). Пешка, её ходы, свойства, взятие пешкой неприятельской фигуры.

Занятие № 5 (теоретическое и практическое). Конь, его ходы, свойства, взятие конём неприятельской фигуры.

Занятие № 6 (теоретическое и практическое). Слон, его ходы, свойства, взятие слоном неприятельской фигуры.

Занятие № 7 (теоретическое и практическое). Ладья, её ходы, свойства, взятие ладьёй неприятельской фигуры.

Занятие № 8 (теоретическое и практическое). Ферзь, его ходы, свойства, взятие ферзём неприятельской фигуры.

Занятие № 9 (теоретическое и практическое). Король, его ходы, свойства, взятие королём неприятельской фигуры.

**Тема 4:** Общие сведения о начале шахматной партии

Занятие № 10 (практическое). Ценность шахматных фигур.

Занятие № 11 (практическое). Шах, способы защиты от шаха.

Занятие № 12 (практическое). Мат и пат, способы защиты.

Занятие № 13 (практическое). Обозначение полей на шахматной доске. Занятие № 14 (практическое). Превращение пешки.

Занятие № 15 (практическое). Рокировка

**Тема 5:** Общие сведения о середине и окончании шахматной партии

Занятие № 16 (теоретическое и практическое). Захват центра и быстрое развитие фигур.

Занятие № 17 (теоретическое и практическое). Короткие партии или как не надо играть.

**Тема 6:** Матование одинокого короля различными фигурами

Занятие № 18 (теоретическое и практическое). Различные виды шаха, мата и пата.

Занятие № 19 (теоретическое и практическое). Оттеснение одинокого короля различными фигурами.

Занятие № 20 (теоретическое и практическое). Ферзевые матовые позиции.

Занятие № 21 (теоретическое и практическое). Ладейные матовые позиции.

Занятие № 22, 23 (теоретическое и практическое). Линейный мат ферзём и ладьёй.

**Тема 7:** Решение шахматных задач и композиций

Занятие № 24 (практическое). Задачи и композиции на мат в один ход.

Занятие № 25 (практическое). Задачи и композиции на мат в два хода.

**Тема 8:** Совершенствование техники и тактики игры в шахматы.

Занятие № 26,27 (практическое). Совершенствование техники и тактики игры в шахматы.

**Тема 9:** Проведение тренировочных партий и их анализ.

Занятие № 28,29 (практическое). Проведение тренировочных партий и их анализ.

**Тема 10:** Общекорпусные соревнования по шахматам

Занятие № 30,31,32,33,34 (практическое). Общекорпусной шахматный турнир.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «МЕТКИЙ СТРЕЛОК»**

### **Пояснительная записка**

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья детей, развитию спорта, патриотическому воспитанию молодёжи. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения кадет приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба.

По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в программе – системный подход к формированию гражданской позиции кадета, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**Актуальность** создания данной программы заключается в том, что для дополнительного образования по пулевой стрельбе с кадетами ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус» учитывается интеграция с школьными образовательными дисциплинами (ОБЖ, физическая культура, физика) через участие детей в городских, муниципальных соревнованиях и мероприятиях по направлениям программы.

**Отличительные особенности программы** Отличительной особенностью данной программы можно считать комплексный подход к обучению. Он основывается на объединении трех направлений деятельности: социального (участие в социальных проектах, исследованиях, встречах с военнослужащими, участии в экскурсиях в воинские части, музеи и т.д.), технического (изучение устройства оружия, обслуживания оружия, обучение стрельбе и т.д.), спортивного (общая физическая подготовка, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО и т.д.)

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как при ее реализации дополнительные образовательные услуги обеспечат получение специальных качеств личности, идет развитие морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. Она направлена на воспитание нравственных качеств гражданина, гражданско – патриотического и военно – патриотического воспитания, то есть приобщение учащихся к занятиям военно – прикладными видами спорта, социальной занятости кадет и их профориентацию. Способствует профилактике вредных привычек и правовых правонарушений. Содействует взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами,

гуманному отношению ко всему живому.

*Адресат программы* Программа «Меткий стрелок» адресована детям от 11 до 18 лет, имеющих интерес к военно - прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки.

*Объем программы* 34 часа

*Сроки освоения программы* 1 год

*Режим занятий* Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часа

*Формы обучения* очная

*Формы проведения занятий:* комбинированные, теоретические, практические, соревнования

Программа предусматривает цели:

- формировать у кадет наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;
- научить кадет владеть пневматическим оружием; расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела;
- совершенствовать разностороннее развитие кадет для их готовности к дальнейшему обучению в высших военных училищах, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

***Обучающие:***

- обучить приемам и правилам стрельбы из пневматической винтовки;
- научить метко стрелять.

***Развивающие:***

- развить мотивацию подростков к стрелковому спорту и интерес к систематическим занятиям, познанию и творчеству через его увлечение стрелковым спортом;
- развить познавательную активность в стрелковом спорте, потребности в саморазвитии, самостоятельности, активности, ответственности;
- развить психофизические качества спортсмена, определяющих успешность овладения техникой и тактикой стрельбы на соревнованиях;
- выработать необходимые компетенции в стрелковой подготовке.

***Воспитательные:***

- сформировать личность кадета через расширение кругозора спортсмена – разрядника;
- воспитание морально - волевых и психологических качеств кадет;
- формировать гражданско - патриотическое воспитание и профессиональное самоопределение;
- воспитать чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта;
- воспитать дисциплину, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитать коллективизм;
- укрепить психическое и физическое здоровья кадет через занятия пулевой стрельбой;
- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

***Должны знать:***

- меры безопасности при стрельбе;

- устройство пневматической винтовки;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.
- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии;

*Должны уметь:*

- выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других кадет.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

### **Учебно-тематический план занятий**

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Итого	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Меры безопасности	1	1		зачет

	при стрельбе				
<b>3.</b>	История стрелкового оружия.	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>4.</b>	Устройство, назначение, уход за пневматическим оружием.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5.</b>	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>6.</b>	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
<b>7.</b>	Итоговое занятие Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.	<b>2</b>		<b>2</b>	Текущий - по результату, периодический - соревнования по результату

### Содержание образовательной программы

**Тема 1:** Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Распределение по группам. Заполнение инструктажей безопасности.

**Тема 2:** Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Права и обязанности стрелка.

**Тема 3:** История стрелкового оружия теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. Развитие стрелкового спорта в РФ.

**Тема 4:** Устройство, назначение, уход за пневматическим оружием (3 часа).

Занятие №4 (теоретическое). Устройство и назначение пневматической винтовки. Общие данные.

Занятие №5 (практическое). Назначение и устройство основных частей. Занятие № 6 (практическое). Работа частей и механизмов. Хранение и уход за оружием.

**Тема 5:** Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок (10часов).

Занятие №7 (теоретическое). Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Занятия № 8,9 (практические). Заряжание винтовки. Готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Занятия № 10,11 (практические). Заряжание, изготовка к стрельбе из положения, сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Занятия № 12,13 (практические). Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения, стоя без опоры. Доклады.

Занятия № 14,15,16 (практические). Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

**Тема 6:** Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (16 часов).

Занятие № 17,18 (практическое). Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения, сидя за столом с опорой на локоть.

Занятие № 19 (теоретическое). Правила стрельбы по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Нахождение средней точки попадания по пяти пробоинам и обучение делать поправку в наводке винтовки.

Занятие № 20,21 (практическое). Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Нахождение средней точки попадания по пяти пробоинам и обучение делать поправку в наводке винтовки.

Занятие № 22,23 (практическое). Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения, стоя с опорой и без опоры.

Занятие № 24,25 (практическое). Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Занятие №26,27,28 (практическое). Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени № 8 на расстояние 10 метров из положения, стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.

Занятие № 29, 30(практическое). Стрельба, лёжа с опорой на локоть.

Занятие № 31 (практическое). Стрельба по спортивной мишени «№8» из положения стоя с опорой для ствола.

Занятие № 32 (практическое). Стрельба по спортивной мишени «№8» из положения стоя, дистанция 10м.

**Тема 7:** Итоговое занятие Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

Занятие № 33,34 (практическое). Участие в соревнованиях на личное первенство и первенство курсов в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус».

## **Контрольно-нормативные требования**

### **Условия выполнения упражнений**

Индекс	Дистанция	Положени	Количест		Мишени			Время
			пробн	зачетно	№	Кол-во	Кол-во	
«Нормативы ГТО»	10	Сидя или стоя с	3	5	8	1	1	15 мин
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с	3	5	4	1	1	Неогранич енное
«Юный стрелок»	10	С опорой о	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40 мин

### Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переход	3-й	2-й	1-й
«Нормативы ГТО»	Сидя или стоя с опорой на	10	м	10,15,21 5, 20, 25			
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на	5	м	40			
«Юный стрелок»	С опорой о стол	10	м		130	150	170

«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
«Снайпер»	Стоя.  С колена  (40выстрелов)	10	м		310	330	350

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

#### Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

**Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворении индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 17 лет.

Период освоения программы - 7 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны, вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней тренировке. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-

гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

Изучение программного материала осуществляется на трех этапах спортивной подготовки.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2 года	10	12-15
Тренировочный этап (ТГ)	Спортивная специализация 3 года	13	8-10
Этап спортивного совершенствования (СС)	2 года	15	4-7

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

–групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

### **Учебный план тренировочных занятий**

Содержание занятий	НП		ТГ				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

Год обучения							
Общая физическая подготовка	80	80	110	110	110	130	130
Специальная физическая подготовка	50	50	80	80	80	120	120
Теоретическая, подготовка	10	10	20	20	20	30	30
Техническая подготовка	60	60	82	82	82	110	110
Участие в соревнованиях	Вне сетки часов						
Инструкторская практика			6	6	6	10	10
Контрольно – переводные нормативы	4	4	8	8	8	8	8
Медицинское обследование	Вне сетки часов						
Всего часов в год:	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>306</b>	<b>306</b>	<b>306</b>	<b>408</b>	<b>408</b>

Учебный план составлен в академических часах.

### Содержание программного материала

#### 3.2.1 Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия

органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

### План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Вводное занятие	1	
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	2
3	Основы здорового образа жизни	2	2
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
	Всего часов	10	10

### Программный материал

#### Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в

спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

## **Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

## **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## **Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## **Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных

результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **План теоретической подготовки тренировочного этапа**

№	Тема	ТГ				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	2	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире .Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки	2	4	4	4	2

6	Питание спортсмена	1	2	4	4	2
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	5	4	4	4	2
8	Основы техники лыжных ходов	5	4	4	4	2
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	5	4	4	4	4
10	Антидопинговые правила					3
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	2	3	4	6	11
	Всего часов	24	24	32	32	32

### Программный материал

#### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

#### **Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

#### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции

крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

#### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

#### **Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

#### **Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

#### **Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

#### **Тема 8. Основы техники лыжных ходов**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных

лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### **Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Тема 10. Антидопинговые правила.**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

### **Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

#### **3.2.1. Практическая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки (2 года обучения)**

#### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации;
- Упражнения для развития быстроты.

## 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Упражнения для развития скоростной выносливости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Имитационные упражнения;
- Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

## 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Современные требования к технике лыжных ходов;
- Повторное прохождение отрезков 50-150 м;
- Передвижение со слабой и средней интенсивностью до 50-60 минут;
- Переменная тренировка с 3- 4 ускорениями;
- Попеременное лидерование на дистанции 4-5 км;
- Повторное прохождение отрезков 300-400 м с сильной интенсивностью (отдых 5-6 мин.);
- Развитие скорости передвижения;
- Развитие скоростной выносливости;
- Основа лыжной тактики;
- Переход с попеременных ходов на одновременные;
- Совершенствование техники О.Д.К.Х.;
- Совершенствование техники О.О.К.Х.;
- Основы горнолыжной техники;
- Лыжные эстафеты.

## 4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	НП 1 год	НП 2 год
школьный	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнований)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)
районный		

### Тренировочный этап (5 лет обучения)

#### 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

#### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- Имитационные упражнения;
- Кроссовая подготовка;
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Период базовой подготовки (1-2 год обучения)**

- Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;
- Углубленное в классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок);
- Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками);
- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Период спортивной специализации (3-5 года обучения)**

- Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

## **4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Виды соревнований	Период базовой подготовки	Период спортивной специализации
Муниципальные уровни	3-4 старта	4-5 стартов
Областной уровень	5-6 соревнований	8-10 соревнований

## **Техника безопасности при занятиях лыжными гонками**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются кадеты только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3 При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## Программа дополнительного образования «Атлетическая гимнастика»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме килограммов и определяют квалификацию спортсмена.

Атлетическая гимнастика и пауэрлифтинг удовлетворяют стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, они расширяют двигательный опыт, воспитывают привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служат средствами активного отдыха, эффективно стимулируют стремление к самовыражению через красоту тела.

Нормативно-правовую основу разработки образовательной программы дополнительного образования (далее – программа) составляют:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012г. №761.
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Правительством Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р.

**Цель программы** – формирование физически здоровой и развитой, духовно богатой, социально активной, творческой личности ребенка.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные*

- формирование теоретических знаний по истории и терминологии атлетизма и пауэрлифтинга, основам диетологии, анатомии и физиологии человека;
- формирование практических навыков выполнения приемов техники атлетической гимнастики и пауэрлифтинга.

*Развивающие*

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости;
- развитие физических способностей, направленных на достижение высокого уровня спортивных успехов;
- закладывание прочных основ по формированию навыков самоконтроля;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- развитие творческих способностей.

*Воспитательные*

- формирование навыков здорового образа жизни;
- привитие интереса к занятиям атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом;
- воспитание желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом и укреплять здоровье;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки атлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой атлетизма и пауэрлифтинга, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

***Отличительные особенности программы***

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- реализацией принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- реализацией принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- реализацией принципа комплексности, предусматривающего тесную

взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- соблюдением дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### ***Новизна программы***

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической и специальной подготовке включает в себя все этапы спортивно-оздоровительной, начальной и учебно-тренировочной подготовки. В связи с этим предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учётом возраста обучающихся и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал. Также программа предусматривает универсальность подготовки обучающихся, то есть многообразную подготовку спортсменов, включающую в себя упражнения аэробного характера: бег, ходьба, лыжи и т. д.

### ***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке обучающихся предполагает определённое соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными техническими упражнениями не является достаточно эффективным.

Основной принцип учебно-тренировочной работы, нашедший отражение в программе, - разносторонняя подготовка, в основе которой лежит система методов и средств физического развития воспитанников, содействующая гармоническому развитию личности обучающихся.

Требования к учебно-тренировочным занятиям:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности,

эмоциональности, образовательной и воспитательной направленности учебных занятий;

- формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Программа предназначена для обучающихся с 14 до 18 лет:

Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки
14-15 лет	I год обучения – 15-16 лет; II год обучения – 16-17 лет; III год обучения – 17-18 лет.

Программа учитывает возрастные особенности групп обучающихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественные изменения в организме занимающихся в период полового созревания, изменения антропометрических размеров тела. С учётом этого программа предусматривает реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

### ***Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы). Режим занятий в группах.***

Год обучения	Оптимальный возраст, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
СОГ	14-15 лет	15 человек	3 часа	
ГНП 1 года обучения	15-16 лет	15 человек	3 часа	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП 2 года обучения	16-17 лет	12 человек	3 часа	
ГНП 3 года обучения	17-18 лет	12 человек	3 часа	

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2 академических часа, в группах начальной подготовки 3 года обучения, 3

академических часа.

Изучение теоретического материала планируется в форме специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются презентации, наглядные пособия, видеозаписи.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### ***Основные задачи учебных групп***

#### *Для спортивно-оздоровительных групп*

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для освоения техники гиревого спорта и пауэрлифтинга;
- предварительный отбор детей для занятий пауэрлифтингом;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

#### *Для групп начальной подготовки*

Укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к силовым видам спорта и пауэрлифтингу. Приобретения первого опыта участия в соревнованиях по атлетическому многоборью и пауэрлифтингу, выполнения нормативов 1,2,3 юношеских разрядов (не позднее, чем на 3-ем году обучения в НП). Работа в качестве помощника тренера и судьи.

### ***Объем учебно-тренировочной нагрузки***

№ п.п.	Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка, в часах
1.	Спортивно-		3 часа	102 часа

	оздоровительный этап			
2.	Этап начальной подготовка	1	3 часа	102 часа
		2	3 часа	102 часа
		3	3 часа	102 часа

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки даёт необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

№ п\п	Контрольно-переводные нормативы (не менее)	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3
	<b>Юноши</b>			
1.	Прыжок в длину с места, см	170	180	190
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	35	45
3.	Вис на перекладине с согнутыми руками, сек	30	40	50
4.	Поднимание туловища за 30 с	24	26	28
5.	Подтягивания в висе на перекладине	7	9	11

*После окончания спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны знать:*

- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну);
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах;
- основы здорового образа жизни;
- терминологию, принятую в атлетической гимнастике;

*уметь:*

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- страховать себя и партнера, при выполнении атлетических упражнений;
- вести дневник тренировок;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами).

*После окончания этапа начальной подготовки обучающиеся должны знать:*

- особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения;
- влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;
- взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках;
- травматические повреждения, характерные при занятиях пауэрлифтингом;
- правила судейства в пауэрлифтинге (по версии федерации IPF);
- основные ошибки в технике упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;
- негативное влияние на организм человека, специфических, запрещенных стимуляторов;

*уметь:*

- составлять план диеты, как для увеличения веса спортсмена, так и для его коррекции;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- составлять планы тренировок атлетической направленности на летний, или межсоревновательный период;
- пройти судейскую стажировку, получить 3-ю судейскую категорию по пауэрлифтингу;
- выполнить спортивные нормативы 3, 2, 1 разрядов.

Морально - волевые качества, которые развиваются в процессе занятий атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом:

- Сила воли – способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.
- Трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.
- Выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение

спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед соревнованиями и во время выполнения соревновательных упражнений, обеспечивающие высокий результат.

- Решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- Мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствие духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- Уверенность в своих силах – это качество, которое является основой бойцовского характера.
- Дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- Самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- Воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование, выполнение требований разрядных норм и результаты соревнований.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание материала	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	1	1	1	1
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1
4.	Планирование спортивной тренировки.	1	1	1	1
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	1	1

6.	Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.	1	1	1	1
7.	Морально-волевой облик спортсмена.	1	1	1	1
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1	1	1
<b>Итого часов:</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>2.Практическая подготовка</b>					
1.	Общесфизическая подготовка	50	35	32	30
2.	Специальная физическая подготовка	41	50	49	52
3.	Разносторонняя физическая подготовка	-	6	6	5
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2
6.	Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2
7.	Медицинское обследование	2	2	2	2
8.	Соревнования	По календарному плану			
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1.Теоретическая подготовка*

**Физическая культура и спорт.** Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.

Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр.

Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.**

Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания тяжелоатлетов. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление, Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм, их признаки, Первая помощь при травмах.

Реабилитация спортсменов после перенесенных травм. Выполнение упражнений лечебной физической культуры.

### **Планирование спортивной тренировки.**

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. Планирование занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки тяжелоатлета. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных

физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма спортсмена, различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок во время участия в соревнованиях.

### **Место соревнований в учебно-тренировочном процессе.**

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

### **Морально-волевой облик спортсмена.**

Психологическая подготовка. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные мероприятия развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки.

Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

### **Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Роль судьи как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях.

Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов, система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований.

## ***2. Практическая подготовка***

### **Общая физическая подготовка.**

Основные задачи в развитии гибкости:

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости применительно к требованиям избранного вида тяжелой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне.

Тяжелоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых, тазобедренных, и голеностопных суставах.

Выделяют активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, пассивная - пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные. Эти упражнения делят на активные, пассивные и комбинированные.

Обще развивающие упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов тяжелоатлетических видов.

К упражнениям, развивающим гибкость, относят:

- 1) маховые движения отдельными звеньями тела (например, размахивание ногой вперед и назад);
- 2) пружинистые упражнения (например, пружинистые покачивания вверх и вниз при выпаде вперед);
- 3) все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой (например, серия наклонов вперед);
- 4) статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (например, шпагат).

Основные методы выполнения упражнений:

- 1) упражнения на гибкость включаются или в первую часть урока при выполнении общеразвивающих упражнений или в конце основной, но обязательно перед развитием остальных двигательных качеств;
- 2) на дозирование физических нагрузок при развитии гибкости значительное влияние оказывают возраст, пол учащихся и их физическая подготовленность, для мальчиков количество повторений при развитии подвижности различных суставов составляет от 30 до 60, а для девочек - от 15 до 40;
- 3) упражнения на гибкость выполняются сериями, по 3-5 повторений в каждом. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление;
- 4) в комплексы упражнений для развития гибкости можно включать различные упражнения с предметами и без них, с помощью и без помощи партнера.

Упражнения на растягивание могут включаться в все части тренировочных занятий, если они сочетаются с другими его элементами и дозированы согласно общим правилам нормирования нагрузок.

## **Специальная физическая подготовка**

### Скоростно-силовая подготовка.

1) Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

2) Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг на отрезках 30-50 м. Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.

3) Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета с жилетом 2-3 кг).

4) Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим, спрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).

5) Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилеток -3 кг).

6) И. п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение двумя ногами.

7) И.п. - 2 гимнастические скамейки между ног. Подскоки с продвижением вперед, или на месте запрыгнуть и подпрыгнуть (с жилетом 2-3 кг),

8) Выпрыгивание из полного приседа, стоя между гимнастических скамеек с гирей в руках.

9) То же упражнение в и. п. из полуприседа.

10) Метание набивного мяча (ядра) из полуприседа спиной назад.

11) Метание набивного мяча (ядра) из-за головы вперед-вверх.

12) Лежа на гимнастическом коне вниз лицом, вверх лицом, руки за головой, наклон вперед, назад, влево, вправо (с диском 5-10 кг за головой).

13) Приседы и полуприседы с партнером.

14) Выпрыгивание вверх из полуприседа со средним и максимальным весом штанги, касаясь в полуприседе опоры, на высоте 50-60 см.

15) Доставка рукой баскетбольного кольца с места, с 4-5 шагов разбега (вес пояса 3-5 кг).

16) Запрыгивание на трибуны (ступеньки) стадиона поочередно левым, правым боком с поясом (3-5 кг) - выполнять стоя на опорной ноге или с подхода с 2-3-х шагов.

## **Пауэрлифтерская подготовка**

Для развития силы наиболее эффективными являются упражнения с

отягощениями

- 1) Жим штанги лёжа на скамье хват узкий.
- 2) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий.
- 3) Жим штанги стоя, сидя из-за головы.
- 4) Жим штанги лёжа на наклонной скамье.
- 5) Бицепс со штангой стоя.
- 6) Бицепс с гантелями попеременно.
- 7) Трицепс французский жим.
- 8) Трицепс отжимания от брусьев с отягощением.
- 9) Приседания со штангой на плечах в разножку.
- 10) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч.
- 11) Приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- 12) Тяга штанги в наклоне широким хватом.
- 13) Тяга штанги с плинтов.
- 14) Тяга штанги с возвышенности.
- 15) Тяга штанги до подбородка.
- 16) Тяга станова.
- 17) Н.Ч.К. с отягощениями.

### **Круговая тренировка, включающая силовые упражнения для мышц рук, туловища и ног**

С помощью круговых тренировок можно успешно решать следующие задачи:

- формировать правильную осанку и устранять ее дефекты (профилактика);
- совершенствовать двигательную функцию с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развивать физические качества, силу, гибкость и другие;
- варьировать средства и методы, условия и усилия, устранять монотонность в тренировочных уроках.

Отдых между упражнениями 40-50 сек., отдых между кругами 5-6 минут.

### **Примерный комплекс круговой тренировки:**

- бег в упоре с поперечным касанием бедром резинового жгута на разной высоте;
- и.п. в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки беговое вращение ног, тоже упражнение с завязанными стопами резиновым жгутом;
- и.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх-вперед, 5х5 отталкиваний;
- и.п. со штангой на плечах, выпрыгивания вверх на месте 3х7 раз, тоже упражнение с продвижением 3х10 м;
- первый в наклоне сидя на полу, второй ритмично оказывает сопротивление первому, в ритме 3х10 наклонов;
- в висе на руках на последней рейке гимнастической стенки подъем прямых ног до касания носками двух ног верхней рейки гимнастической стенки -4х6 раз;

- наклоны вперед, стоя на краю возвышения - 3x10 раз;
- и.п. одна нога, закреплена за рейку гимнастической стенки, тяга стопой (изометрия) рейки - 2x20 раз правой ногой, 2x20 раз левой ногой;
- подъем стопой и бедром гири, поднимаясь на носок другой ноги, левой ногой 3x20 раз, правой ногой - 3x20 раз;
- подъем на носок одной ноги, ритмичные покачивания вниз, левой ногой - 2x30 раз, правой - 2x30 раз.

### **Разносторонняя физическая подготовка**

В тренировке троеборца в многолетнем тренировочном процессе применяется оптимальная, с точки зрения результативности и экономии затрачиваемой энергии, система специальных и соревновательных упражнений, избирательно действующая на развитие основных мышечных групп и необходимых навыков при выполнении трёх соревновательных движений.

Уже с первого этапа годичной подготовки, который охватывает период с 15 сентября по 1 ноября (6-7 недель) и с 1 марта по 1 апреля (4 недели), наряду с задачами повышения уровня физической готовности ставится задача по изучению и совершенствованию техники трёх движений за счет применения в каждом уроке учебно-тренировочного процесса 2-3 специальных и соревновательных упражнений, сопряженных с техникой трёх движений. Этот факт говорит о том, что кроме набора различных прыжков, беговых упражнений и скоростно-силовой подготовки, тренировка троеборца должна быть целенаправленно-специализированной независимо от возраста.

#### **Целью этапа является:**

- 1) изучение и совершенствование техники жима лёжа, приседания со штангой, тяги становой;
- 2) овладение техникой трёх движений на всех этапах годового цикла;
  - а) приседания на лавочку с прижатыми к ней икрами;
  - б) наклоны со штангой на плечах ноги на ширине плеч;
  - в) жим штанги лёжа на скамье хват узкий;
  - г) выполнение акробатического упражнения «мост»;
  - д) «Полувер» с гантелей и гирей.

Этап технико-физической и специально-физической подготовки ноябрь-декабрь-май.

**Цель:** накопление силы, развитие быстроты через выполнение специально-подготовительных упражнений, которые не только улучшают технику элементов основных движений, но еще развивают специальную координационную подготовленность пауэрлифтера.

- а) жим штанги лёжа на скамье хват широкий;
- б) приседания со штангой на груди ноги на ширине плеч.
- в) тяга штанги с плитов.

## **Соревновательные упражнения троеборца**

В тренировочном процессе на этапе специально-физической подготовки перед атлетами ставится цель использовать соревновательные упражнения - на небольших весах, выполняемые при облегчении внешних условий и с различными весами. Непрерывное техническое исполнение трех движений на определенном этапе годового цикла моделируется как соревновательная деятельность и позволяет избежать однообразия и монотонности в условиях тренировки.

а) Жим штанги лёжа на скамье хват широкий с паузой и без паузы, в рубаше и без неё.

б) Приседания со штангой на плечах ноги на ширине плеч в бинтах и без бинтов, в комбинезоне и без него.

в) Тяга становая в комбинезоне и без него.

## **Инструкторская и судейская практика**

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; владеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

## **Восстановительные мероприятия**

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

**К гигиеническим и медико-биологическим средствам** следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на

свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются **педагогические** средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. **Гигиенические** средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

Из **психологических** средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из **медико-биологических** средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## Методическое обеспечение программы

### *Принципы физического воспитания*

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преобладание физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. При работе в группах используется индивидуальный подход во время занятий для каждого обучающегося, с учетом его *индивидуальных особенностей.*

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники выполнения соревновательных упражнений и упражнений на группы мышц, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники выполнения соревновательных упражнений, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и

осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

### *План-схема годового цикла подготовки*

Планирование годового цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Концепция построения тренировочного процесса на определенном этапе подготовки:

#### *1. Спортивно-оздоровительный этап*

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к атлетической гимнастике, выявляются индивидуальные способности воспитанника.

В спортивно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки 1 года обучения основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки.

Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии силовых видов спорта, об основных терминах и элементарных основах силового троеборья.

Специальная физическая подготовка на данном этапе направлена на развитие физических качеств: гибкость, сила и силовая выносливость. В техническом оснащении в спортивно-оздоровительной группе и начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками силовых упражнений.

Тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны и требуют немного меньшего внимания в ранней стадии обучения пауэрлифтингу. Интегральная подготовка служит для закрепления тренировочных упражнений в техническом варианте.

Соревнования для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной

подготовки первого года обучения представляют собой квалификационные соревнования для выполнения нормативов и личных достижений.

## *2. Этап начальной подготовки.*

Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период учащиеся изучают все тонкости силовых упражнений, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольных нормативов и соревновательной деятельностью. Поэтому, количество часов отведенных на соревнования увеличивается с каждым годом.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, равномерно распределено на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Немалая роль в учебно-тренировочном процессе отводится технической и тактической подготовке, которые с каждым годом требуют к себе все большего внимания.

Тренировочная нагрузка в атлетической гимнастике формируется из величины отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижения спортивной формы. С этой целью снижается объем (ОФП) нагрузки и увеличивается объем специальной подготовки, которая заканчивается за 4-5 дней до старта, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде снижается силовая нагрузка, но повышается общефизическая подготовка.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного, соревновательного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов;

- втягивающий,

- базовый (общеподготовительный),
- контрольно-подготовительный,
- подводный,
- восстановительный
- соревновательный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах и цикла подготовки.

#### *Критерий оценки величины отягощения*

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный - 100%	1
Околопредельный - 87%	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой - 62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	свыше 25

**Нормирование нагрузки определяется** степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости,

гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

*к малым нагрузкам* можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объеме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

*к средним нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объеме);

*к большим нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объема и высокой интенсивности);

*к предельным нагрузкам* следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

*к чрезмерным нагрузкам* относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

### Программа по атлетической гимнастике №1

1 цикл тренировок				2 цикл тренировок			
№	Упражнение	Группа мышц	Кол-во подходов и повторений	№	Упражнение	Группа мышц	Кол-во подходов и повторений
<b>Грудь</b>				<b>Грудь</b>			
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (хват средний)		4* (15, 12, 10, 8р)	1	Жим с гантелями лёжа на горизонтальной скамье		4* (15, 12, 10, 8р)
2	Жим с гантелями лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)		4* (12, 12, 10, 10р)	2	Жим штанги лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)		4* (12, 12, 10, 10р)
3	Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье		4*8р	3	Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (угол 45 град)		4*8р
4	Пуловер с гантелью		3*(15, 12,10р)	4	Отжимание на брусьях широким		3*(15, 12,10р)

					хватом		
<b>Бицепс</b>				<b>Бицепс</b>			
1	Сгибание рук с штангой стоя		4* (15, 12, 10, 8р)	1	Сгибание рук с изогнутой штангой стоя		4* (15, 12, 10, 8р)
2	Сгибание рук с изогнутой штангой через скамью скотта		4* (15, 12, 10, 8р)	2	Концентрированное сгибание руки с гантелью через колено		4* (15, 12, 10, 8р)
3	Попеременные сгибания рук с гантелями		3* (15, 12, 10р)	3	Сгибание рук с штангой стоя (хват с верху)		3* (15, 12, 10р)
4	Сгибания рук стоя в кроссовере		3*(12, 10, 8р)	4	Молотковые сгибания рук с гантелями стоя		3* (12, 10, 8р)
<b>Трицепс</b>				<b>Трицепс</b>			
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом		4* (15, 12, 10, 8р)	1	Жим штанги лёжа в низ головой на наклонной скамье узким хватом		4* (15, 12, 10, 8р)
2	Французкий жим штанги из за головы лёжа на горизонтальной скамье		4* (15, 12, 10, 8р)	2	Французкий жим гантели из за головы		4* (15, 12, 10, 8р)
3	Разгибание рук на вертикальном блоке		4*(10-12р)	3	Разгибание руки с гантелью с упором		4*(10-12р)
<b>Пресс</b>				<b>Пресс</b>			
1	Скручивания на перекладине		4* (10-30р)	1	Поднятие ног к голове в виси на перекладине		4* (10-30р)
<b>Плечи</b>				<b>Плечи</b>			
1	Жим штанги из за головы (сидя, стоя)		4* (10, 10, 8, 8р)	1	Жим штанги с груди (сидя, стоя)		4* (15, 12, 10, 8р)
2	Тяга штанги к подбородку (хват широкий, средний)		4*8р	2	Попеременные махи с гантелями перед собой		4*8р
3	Махи с гантелями в стороны (стоя)		4*8р	3	Махи с гантелями в стороны в наклоне (сидя)		4*8р
4	Махи с гантелями в стороны в наклоне (стоя)		4*8р	4	Махи с гантелями в стороны (сидя)		4*8р
<b>Спина</b>				<b>Спина</b>			
1	Тяга штанги к животу в наклоне		2*12р; 2*10р; 2*8р	1	Тяга гантелей к животу в наклоне		2*12р; 2*10р; 2*8р
2	Тяга гантели к животу одной рукой в упоре		1*10р; 1*8р; 1*6р	2	Тяга штанги за один конец двумя руками (т-гриф)		4* (15,12, 10,8р)
3	Тяга вертикального		4*8р		Тяга вертикально-		4*8р

	блока за голову. (Подтягивание на перекладине за голову)				го блока к груди (Подтягивание на перекладине к груди)		
<b>Ноги</b>				<b>Ноги</b>			
1	Приседание с штангой на плечах		4* (15, 12,10, 8р)	2	Жим ногами в прессмашине		4* (15, 12,10, 8р)
	Разгибание ног сидя в тренажёре		4*(12, 10, 8, 6р)		Приседание с штангой на груди		4*(12, 10, 8, 6р)
	Сгибание ног лёжа в тренажёре		3*8р		Наклоны с штангой на прямых ногах		3*8р
<b>Пресс</b>				<b>Пресс</b>			
1	Поднятие ног к голове в висе на перекладине		4* (10-30р)	1	Скручивания на перекладине		4* (10-30р)
2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)	2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)

### Программа по атлетической гимнастике №2

<i>№</i>	<i>Упражнение</i>	<i>Группа мышц</i>	<i>Кол-во подходов и повторений</i>	<i>№</i>	<i>Упражнение</i>	<i>Группа мышц</i>	<i>Кол-во подходов и повторений</i>
<b>Грудь</b>				<b>Спина</b>			
1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (хват средний)		3* (12, 10,8р)	1	Тяга штанги к животу в наклоне		3*(10,8, 6р)
2	Жим с гантелями лёжа на наклонной скамье (угол 45 град)		3* (12, 10,10р)	2	Тяга гантели к животу одной рукой в упоре		3* (12, 10,8р)
3	Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье		3*8р	3	Тяга горизонтального блока к груди сидя		3* (12, 10,8р)
4	Отжимания на брусьях широк. хватом		3*(12, 10, 8р)	4	Тяга вертикального блока к груди		3*(12, 10,8р)
5	Пуловер с гантелью		3*(15, 12,10р)	5	Подтягивание на перекладине за голову с весом		3*8р
				6	Шраги с штангой		3*8р
<b>Пресс</b>				<b>Пресс</b>			
1	Скручивания на перекладине		4* (10-30р)	1	Поднятие ног к голове в висе на перекладине		4* (10-30р)
<b>Бицепс</b>				<b>Трицепс</b>			

1	Сгибание рук с штангой стоя		3* (12, 10,8р)	1	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом		4* (12, 10,8р)
2	Сгибание рук с изогнутой штангой через скамью скотта		3* (15, 12, 10, 8р)	2	Французкий жим штанги из за головы лёжа на горизонтальной скамье		3* (12, 10,8р)
3	Концентрированное сгибание руки с гантелью через колено		3*(15, 12, 10р)	3	Французкий жим гантели из за головы		3*(10-12р)
4	Попеременные сгибания рук с гантелями		3* (12, 10, 8р)	4	Разгибание рук на вертикальном блоке		
4	Сгибание рук с штангой стоя (хват с верху)		3* (12, 10, 8р)				
<b>Пресс</b>				<b>Пресс</b>			
1	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)	1	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)
<b>Плечи</b>				<b>Ноги</b>			
1	Жим штанги из за головы (сидя, стоя)		4*(10, 10, 8, 8р)	1	Приседание с штангой на плечах		4* (15, 12, 10, 8р)
2	Тяга штанги к подбородку (хват широкий, средний)		4*(12, 10,8,6р)	2	Жим ногами в прессмашине		4*(12, 10,8,6р)
3	Махи с гантелями в стороны (стоя)		4*8р	3	Приседание с штангой на груди		4*(12, 10,8,6р)
4	Махи с гантелями в стороны в наклоне (стоя)		4*8р	4	Наклоны с штангой на прямых ногах		4*(12, 10,8,6р)
<b>Пресс</b>				<b>Пресс</b>			
1	Поднятие ног к голове в висе на перекладине		4* (10-30р)	1	Скручивания на перекладине		4* (10-30р)
2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)	2	Поднятие туловища к ногам на наклонной скамье		4* (20-80р)