

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГТО»

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:  
Артемов Сергей Александрович  
Паньшин Александр Григорьевич  
Митькин Юрий Евгеньевич  
Соломонова Мария Александровна  
педагоги дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Задачи по годам обучения.....	7
3. Учебно-тематический план (1-й год обучения).....	10
4. Содержание программы (1-й год обучения).....	11
5. Учебно-тематический план (2-й год обучения).....	14
6. Содержание программы (2-й год обучения).....	15
7. Учебно-тематический план (3-й год обучения).....	18
8. Содержание программы (3-й год обучения).....	19
9. Методическое обеспечение программы.....	22
10.Список используемой литературы.....	23

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «ГТО» составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 3 года.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2022-2026 г.

Цель программы: сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через физкультурно-спортивную деятельность;

Задачи программы:

обучающие:

- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов;

развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;

воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной

деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Сроки реализации образовательной программы 3 года.

Для выполнения Программы учащиеся секции ГТО распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- 1-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 1) – 7-17 лет;
- 2-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 2) – 8-17 лет;
- 3-й год обучения: группа начальной подготовки (НП – 3) – 9-17 лет

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

- 1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;
- 2-ой год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, за год - 117 часов;
- 3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (с 10-минутным перерывом между занятиями), за год - 234 часа.

Оптимальная наполняемость группы – 10 чел., допустимая - 15 чел.;

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах производится при условии выполнения программ текущего года.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, могут (по их желанию) оставаться на повторный год обучения.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока в группы следующего года обучения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши и девушки наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально- этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы отделения – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, сдача нормативов на значок «ГТО».

Занятия проводятся в спортивном зале, в спортивном городке школы.

### **Задачи по годам обучения**

#### Группа начальной подготовки (1-й год обучения):

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы

В группу набираются учащиеся 7-17 лет, имеющие справки от врача.

В группе НП-1 учащиеся знакомятся с техникой видов спорта, входящих в общую физическую подготовку (кроссовой подготовкой, метанием гранаты, прыжковыми упражнениями, силовыми упражнениями). Учащиеся знакомятся с теоретическими вопросами, изучают материальную часть, знакомятся с правилами соревнований.

Основными средствами общефизической подготовки на этом этапе являются занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми,

К концу 1-го года обучения учащиеся должны показывать следующие результаты по общефизической подготовке:

1. Бег 100 м – не более 17 сек
2. Бег 500 м – не более 2 мин.
3. Метание гранаты 700г (мальчики) – не менее 15м.
4. Метание малого мяча (девочки) – не менее 20м
5. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 4-6 раз.
6. Отжимание от пола (девочки) – 10 раз.

#### Группа начальной подготовки (2-й год обучения):

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике.

В группу принимаются учащиеся в возрасте 18-17 лет, по состоянию здоровья годные для занятий общей физической подготовкой и имеющие медицинскую справку врача.

Учащиеся продолжают изучать теоретические вопросы, подробнее знакомятся с вопросами гигиенического режима спортсмена (сон, режим дня, питания, водные процедуры и т.д.), врачебного контроля и самоконтроля, вопросами профилактики травматизма

Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовки предполагает развитие силы, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка и совершенствование техники:

- легкой атлетики – беговые упражнения (бег на 100м и кросс до 1 км);
- метания гранаты 700г на дальность, метание малого мяча;
- силовые упражнения.

К концу учебного года учащиеся должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по какой-либо дисциплине и показать следующие результаты:

- 1.Бег 100м – не более 14,6 сек.
- 2.Кросс 1 км – не более 5 мин.
- 3.Подтягивание на перекладине (мальчики) – 7 раз.
4. Отжимание от пола (девочки) – 12 раз.
- 5.Метание гранаты 700г (мальчики) – 20 м.
- 6.метание малого мяча (девочки) – 25м

Приобретение опыта участия в соревнованиях по троеборью, участие в соревнованиях по легкой атлетике (бег 100м, кросс, подтягивание на перекладине, метание гранаты на дальность, прыжки в длину и в высоту).

#### Группа начальной подготовки (3-ий год обучения):

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

В группу принимаются учащиеся 19-18 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям общей физической подготовкой и имеющие справку врача.

Продолжается изучение теоретических вопросов, дальнейшее повышение уровня физической подготовки, развитие и совершенствование техники и тактики бега (100 м, кросс), метательных упражнений, прыжковых упражнений.

На этом этапе в определенных пропорциях уделяется внимание развитию всех основных качеств: выносливости и скорости бега, силы, ловкости, гибкости и т.д.

Для дальнейшего совершенствования уровня физической подготовки на тренировочных занятиях следует включать упражнения с отягощениями, с гантелями, со штангой. Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические упражнения на местности сочетать с кроссовой подготовкой. Рекомендуются спортивные игры: футбол, баскетбол, настольный теннис.

К концу 3-го года обучения учащиеся должны выполнить нормативы 2 юношеского разряда по отдельным дисциплинам и показывать следующие результаты:

1. Бег 100 м – 13,8 сек.
2. Кросс 2000 м – 9 мин.
3. Метание гранаты 700г (мальчики) – 30 м.
4. метание малого мяча (девочки) – 40м.
5. Подтягивание на перекладине (мальчики) – 10 раз.
6. Отжимание от пола (девочки) – 15 раз.
6. Прыжки в длину с места – 2,20м

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

Уметь:

- Совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.

- Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- Совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
- Совершенствовать технику наклона из положения сидя.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	1	1	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	1	1	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
5.	Общая физическая подготовка	40	3	37	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	41	3	39	

7.	Тактическая подготовка	10	5	5	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	3	-	3	
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	

### Содержание программы 1-го года обучения (Группа НП-1)

Теоретическая подготовка – 4 часа

1. Физическая культура и спорт в России (1 час)

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (1 час)

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

3. Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (1 час)

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

4. Меры безопасности при проведении занятий (1 час)

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

Практическая подготовка – 90 часов:

1. Общая физическая подготовка (40 часов)

Упражнения для развития выносливости (8 часов):

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (8 часов):

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через препятствия на время.

Упражнения для развития скоростных способностей (8 часов):

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости (8 часов):

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости (8 часов):

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

2. Специальная физическая подготовка (41 час)Техника спринтерского бега (7 часов).

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции (7 часов).

Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места (7 часов).

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа (7 часов).

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине (7 часов).

Подтягивание на низкой перекладине (из вися угла); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу (6 часов).

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

Тактическая подготовка (10 часов):Контрольные тесты и испытания (5 часов).

- Бег 30 метров на результат;
- Бег 1 километр на результат;
- Прыжки в длину с места на результат;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
- Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;
- Наклон из положения сидя на результат.

Соревновательная деятельность (5 часов).

- Соревнования в беге на короткие дистанции;
- Соревнования в беге на длинные дистанции;
- Соревнования по подтягиванию;
- Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);
- Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);
- Соревнования по прыжкам в длину с места;
- Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа);
- Судейская и инструкторская практика.

Психологическая подготовка (10 часов)

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения борьбы. Разбор.

Участие в соревнованиях (3 часа)

Участие в соревнованиях районного, муниципального масштаба.

**Учебно-тематический план  
(2-й год обучения)**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	1	1	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	1	1	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
5.	Общая физическая подготовка	38	3	35	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	41	3	38	

7.	Тактическая подготовка	10	5	5	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	

### **Содержание программы 2-го года обучения (Группа НП-2)**

Теоретическая подготовка – 4 часа:

1. Физическая культура и спорт в России (1 час)

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (1 час)

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

3. Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (1 час)

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

4. Меры безопасности при проведении занятий (1 час)

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

Практическая подготовка – 81 час:

## 1. Общая физическая подготовка (38 часа)

### Упражнения для развития выносливости (8 часов):

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (7 часов):

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через препятствия на время.

### Упражнения для развития скоростных способностей (7 часов):

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

### Упражнения для развития гибкости (7 часов):

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

### Упражнения на развитие силовой выносливости (8 часов):

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

## 2. Специальная физическая подготовка (41 час)

### Техника спринтерского бега (8 часов):

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

### Техника бега на длинные дистанции (7 часов):

Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### Техника прыжка в длину с места (7 часов):

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

#### Техника поднимания туловища из положения лёжа (6 часов):

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

#### Техника подтягивания на высокой перекладине (7 часов):

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

#### Техника наклона из положения сидя на полу (6 часов):

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

#### Тактическая подготовка (10 часов)

#### Контрольные тесты и испытания (5 часов):

- Бег 30 метров на результат;
- Бег 1 километр на результат;
- Прыжки в длину с места на результат;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
- Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;
- Наклон из положения сидя на результат.

#### Соревновательная деятельность (5 часов):

- Соревнования в беге на короткие дистанции;
- Соревнования в беге на длинные дистанции;
- Соревнования по подтягиванию;
- Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);
- Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);
- Соревнования по прыжкам в длину с места;
- Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа);

Судейская и инструкторская практика.

Психологическая подготовка (10 часов)

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения борьбы. Разбор.

Участие в соревнованиях (6 часа)

Участие в соревнованиях районного, городского масштаба.

**Учебно-тематический план  
(3-й год обучения)**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-	Тестиро- вание
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	90	10	80	

6.	Специальная физическая подготовка	76	8	68	Выполнение контрольных нормативов
7.	Тактическая подготовка	22	10	12	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### **Содержание программы 3-го года обучения (Группа НП-3)**

#### Теоретическая подготовка – 8 часов

##### 1. Физическая культура и спорт в России (2 часа)

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

##### 2. Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена (2 часа)

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### 3. Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи (2 часа)

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Работа сердечнососудистой системы. Понятие о телосложении человека. Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, ушибах. Остановка кровотечения.

##### 4. Меры безопасности при проведении занятий (2 часа)

Меры безопасности на занятиях в спортивном зале, на занятиях по легкой атлетике. Меры безопасности при участии в различных соревнованиях.

### Практическая подготовка – 172 часа

#### 1. Общая физическая подготовка (82 часа)

##### Упражнения для развития выносливости (18 часов):

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

##### Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (16 часов):

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через препятствия на время.

##### Упражнения для развития скоростных способностей (16 часов):

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

##### Упражнения для развития гибкости (16 часов):

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

##### Упражнения на развитие силовой выносливости (16 часов):

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

#### 2. Специальная физическая подготовка (90 часов)

##### Техника спринтерского бега (14 часов):

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров, бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

##### Техника бега на длинные дистанции (16 часов):

Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах); бег по

сложно пересеченной местности; бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

#### Техника прыжка в длину с места (14 часов):

Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину через натянутую резинку. Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

#### Техника поднимания туловища из положения лёжа (16 часов):

Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях; поднимание туловища на скорость; поднимание туловища на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30 сек.

#### Техника подтягивания на высокой перекладине (14 часов):

Подтягивание на низкой перекладине (из вися углом); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

#### Техника наклона из положения сидя на полу (14 часов):

Наклон из положения лёжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнёра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

#### Тактическая подготовка (22 часа)

#### Контрольные тесты и испытания (12 часов):

- Бег 30 метров на результат;
- Бег 1 километр на результат;
- Прыжки в длину с места на результат;
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;
- Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;
- Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;
- Наклон из положения сидя на результат.

#### Соревновательная деятельность (10 часов):

- Соревнования в беге на короткие дистанции;
- Соревнования в беге на длинные дистанции;
- Соревнования по подтягиванию;
- Соревнования на гибкость (наклон вперёд из положения сидя);

Соревнования на пресс (из положения лёжа на лопатках);  
Соревнования по прыжкам в длину с места;  
Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лёжа);  
Судейская и инструкторская практика.

#### Психологическая подготовка (22 часа)

Способы саморегуляции. Организация самоконтроля при преодолении дистанции кросса. Игровые комбинации. Тактика ведения борьбы. Разбор.

#### Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие в соревнованиях районного, муниципального, регионального масштаба.

### **Методическое обеспечение**

Организационные условия позволяют реализовать содержание учебного курса. В наличие имеется спортивный зал и спортивная площадка с беговой дорожкой. Из дидактического обеспечения – тренировочные упражнения, разноуровневые задания. Для занятий по программе имеется соответствующий спортивный инвентарь: набивные мячи, маты, стойки, перекладина - высокая и низкая, гимнастические скамейки, скакалки, гири, гантели, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи. Секундомер и рулетка, планка для замера гибкости, сигнальный аппарат для сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

## Список используемой литературы

### Литература для педагогов:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г

### Литература для учащихся:

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл»  
Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11  
классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9  
класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11  
класс. Издательство М: Просвещение 2002г.