

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 264  
Отделение Дополнительного Образования детей

УЧТЕНО  
мотивированное мнение  
выборного органа  
первичной профсоюзной  
организации  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Н.А. Халип

ПРИНЯТО  
решением  
Педагогического совета  
от 30 августа 2019г № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
от 30.08.2019 № 6/3  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шведова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП для детей, занимающихся черлидингом»

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 11 -13 лет  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год

Разработчик:  
Зеленцова Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2019

## Структура

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр.3-6
2. Учебный план  
первого года обучения \_\_\_\_\_ стр.7
3. Календарный учебный график \_\_\_\_\_ стр.8
4. Оценочные и методические материалы \_\_\_\_\_ стр.8-14
5. Приложения \_\_\_\_\_ стр.15-18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся

11-13 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р);

### **Направленность**

Данная программа «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся 11-13 лет имеет физкультурно-спортивную направленность

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Срок реализации** - 1год

### **Актуальность**

Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

### **Особенность**

Программа по ОФП составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Адресат программы**

Данная программа «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» предназначена для учащихся, как мальчиков так и девочек 11-13 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом и посещающих занятия ДО «Черлидинг»

**Цель:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- познакомить обучающихся с техникой и тактикой различных видов спорта;

- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

#### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- укреплять здоровье учащихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга детей и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

### **Условия реализации программы**

- Данная программа «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» предназначена для учащихся 11-13 лет, мальчиков и девочек, посещающих занятия ДО «Черлидинг»

- условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора на основании заявления родителей и допуска врача.

Так как данная программа реализуется в рамках деятельности ШСК «Сокол», то приветствуется посещение занятий родителями учащихся, без занесения их в список детского объединения.

### **Обучение бесплатное!**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Режим занятий:** группы 1го года обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу

### **Формы** организации занятий:

групповые учебно-тренировочные занятия;

- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

**Наполняемость групп:** группы 1го года обучения – не менее 15 человек;

### **Кадровое обеспечение программы**

По данной программе «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся 11-13 лет может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические;
- музыкальный центр

## **Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы объединения «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся 11-13 лет являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы объединения «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся 11-13 лет являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:** освоения учащимися содержания программы объединения «ОФП для детей, занимающихся черлидингом» для учащихся 11-13 лет являются следующие умения:

- представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физически

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	входная диагностики
2	Физическая культура и спорт в России. (теория)	1	1	-	опрос
3	Общая физическая подготовка	20	4	16	журнал педагогических наблюдений
4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	журнал педагогических наблюдений
5	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	14	2	12	журнал педагогических наблюдений
6	Техническая подготовка	14	2	12	журнал педагогических наблюдений
7	Бег на короткие дистанции	14	2	12	журнал педагогических наблюдений
8	Эстафетный бег	10	1	9	журнал педагогических наблюдений
9	Инструкторская практика	6	1	5	журнал педагогических наблюдений
10	Контрольные соревнования	4	-	4	журнал педагогических наблюдений
11	Сдача нормативов	3	-	3	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	108	19	89	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	30 мая	36	108	3 раза в неделю :по 1 академическому часу

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

#### Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП для детей, занимающихся черлидингом»;
- поурочные планы;

#### Дидактические средства:

- компьютерные презентации по теоретическим темам программы;
- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки);
- фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки;
- видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений акробатики, гимнастики;
- видеоматериалы с показательных выступлений, концертов, открытых занятий.

#### Информационные источники:

#### Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990



2. Андрасян К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.

18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
23. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

## **2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность.

Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

## **Методы реализации программы**

### **1. Словесные методы**

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

### **2. Наглядные методы**

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
- Элементы фитнес-аэробики
  - Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
  - Игры
4. Методы контроля и самоконтроля
- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
  - Тесты на общую физическую подготовку:

### **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль

*Входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

*Входная диагностика* проводится в сентябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических **качеств**. Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребенком индивидуально. Учащиеся выполняют пять нормативов, полученные результаты переводятся в баллы (оценка по 5-ти бальной системе) и заносятся в диагностическую карту №1

**Диагностическая карта №1 на 20\_ - 20\_ учебный год**

**ФИО ребенка** \_\_\_\_\_

**Дата рождения** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

	Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки
сентябрь					
декабрь					
май					

Критерии оценки результатов к диагностической карте №1  
(0-5 баллов):

Норматив	Баллы	Возраст учащихся/результат		
		11 лет	12 лет	13 лет
Челночный бег 3х10м (сек)	5	8,9	8.6	8.4
	4	9.7	9.5	9.0
	3	10.1	9.8	9.6
	2	11.7	10.3	10.1
	1	12.6	11.7	11.2
	0	упражнение не выполнялось		
Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)	5	17	18	20
	4	15	15	17
	3	12	12	15
	2	7	9	10
	1	3	5	5
	0	упражнение не выполнялось		
Прыжок в длину с места (см)	5	160	165	170
	4	150	155	160
	3	140	145	150
	2	130	135	140
	1	100	105	110
	0	упражнение не выполнялось		
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	15	16	16
	4	10	12	12
	3	8	9	10
	2	5	5	5
	1	3	3	3
	0	упражнение не выполнялось		
Наклон вперед	5	+12	+13	+14

со скамейки (см)				
	4	+8	+9	+10
	3	+5	+6	+7
	2	+3	+3	+3
	1	0	0	0
	0	упражнение не выполнялось		

*Промежуточный контроль* предусмотрен в декабре, а *итоговый* по окончании года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения.

Формы контроля:

*I. Зачет* содержит в себе оценивание практических умений выполнения акробатических упражнений. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок. Результаты фиксируются в диагностической карте №1.

Критерии оценки результатов

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

*Итоговый контроль* проводится в конце года обучения по программе в форме *открытого занятия для родителей*. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Содержание образовательной программы

Тема	Содержание
Общая физическая подготовка	
Строевые упражнения и ходьба	Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.
Гимнастические упражнения	ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки. Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом, ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего. ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.
Акробатические упражнения	Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики.
Подвижные игры	Баскетбол и ручной мяч: ловля, передача, ведение мяча, основные способы. Упражнения с учетом дальнейшей специализации Развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость, игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий Баскетбол, футбол, волейбол и ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов. Совершенствование техники и тактики приемов в игре, бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам
Спортивные игры	Волейбол — перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты — действия с мячом; тактика нападения — индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития общей (аэробной)	Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки)

выносливости	
Упражнения для развития скоростной выносливости	Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м
Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие вкоманду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м
Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	
Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости	Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги 100—170 кг. Выпрыгивание из полуприседа с весом 35—50 кг. Ходьба широким выпадом с весом 40—60 кг. Подскоки на носках за счет работы одной стопы — 30—40 кг.
Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах — 30—50 кг Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой
Бег на короткие дистанции	
Упражнения для совершенствования техники бега Упражнения для совершенствования техники низкого старта	Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег в гору и с горы; пробегание отрезков 30—40 м с ускорением; бег по прямой на 60—80 м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и со входом в поворот
Упражнения для совершенствования техники низкого старта	Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полунизкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отметкам; то же, но через набивные мячи; пробегание 30, 40, 60 м с н по инерции; то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60 м; повторное пробегание отрезков 40—60 м с низкого старта; бег с низкого старта с колодок изкого старта по команде с последующим бегом
Упражнения для совершенствования техники финиширования	Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; пробегание 100 и 200 м с изменением скорости бега по дистанции
Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега	



<p>Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга; то же упражнение, но в движении шагом; то же упражнение, но во время бега; обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50—70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1 — 1,5 м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50—80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты</p> <p>Эстафетный бег на результат</p>
<p>Инструкторская практика</p>
<p>Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство. Участие в проведении соревнований</p>
<p>Контрольные соревнования</p>
<p>Соревнования по легкой атлетике</p>
<p>Сдача нормативов</p>
<p>Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

### Таблица контрольных нормативов СФП

п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка	15сек	10сек	5сек

	15 сек			
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек