

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Республика Карелия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РК «РСШОР»
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ ДО РК «РСШОР»
№ 224-од от 23 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Мельянцева Марина Викторовна, заместитель директора по спортивной
массовой работе ГБОУ ДО РК «РСШОР»

г. Петрозаводск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы	7
3.	Рабочая программа «Общая физическая подготовка»	8
4.	Материально-техническое обеспечение. Кадры	15
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 г. «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", иными законами, нормативными и правовыми актами Российской Федерации, Республики Карелия, Уставом Учреждения.

Здоровье – это состояние человеческого организма, позволяющее выполнять биологические и социальные функции на оптимальном уровне. Здоровые люди – одно из основных достояний общества, важнейший эмоциональный, социальный и экономический фактор, значение которого в условиях научно-технической революции неуклонно растет.

Здоровье детей и подростков – один из важнейших факторов государственной политики в сфере охраны здоровья и образования, национальной безопасности страны. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Среди заболеваний наиболее распространены патология верхних дыхательных путей, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, органов зрения. Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост числа социально обусловленных заболеваний (ВИЧ/СПИД, ИППП, наркомания, туберкулез).

Здоровье сегодня причисляется к числу важнейших личных приоритетов, но при этом до настоящего времени у детей и молодёжи не сформирована готовность к укреплению здоровья, к систематическим занятиям физической культуры и спортом. Ограничение возможностей для развития массового подросткового и молодежного спорта (отсутствие мотивации в молодёжной среде, малодоступность спортивных баз, технологическая необеспеченность и

др.) является сегодня серьёзной организационной проблемой. На решение этой части проблем и направлена реализация настоящей программы. Проведение системной работы по оздоровлению учащихся, по привитию им навыков сохранения здоровья имеет важное значение для улучшения общего уровня состояния здоровья детского населения. Приоритетным аспектом воспитания подрастающего поколения является пропаганда здорового образа жизни. На состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд социально-экономических факторов, в свою очередь нарушения здоровья детей и молодежи негативно сказываются на их способностях к освоению программы общего и профессионального образования и, как следствие, на последующей профессиональной деятельности.

Минздрав России разработал систему мер и нормативно-правовых документов по совершенствованию медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях, гигиеническому обучению и воспитанию, профилактике заболеваний, ориентированных на деятельность учреждений здравоохранения.

Действия и мероприятия, направленные на обеспечение укрепления здоровья учащихся в рамках образовательного процесса, включены в Федеральную программу развития образования, Концепция модернизации российского образования.

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта направлена на выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации, позволяющая восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики и плавания.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. В программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение

техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающихся, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Целью программы в области физической культуры и спорта является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Основными задачами реализации Программы являются:

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и толерантности; воспитать дисциплинированность; сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм и потребности в занятиях; способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Образовательные:

- обучить основам здорового образа жизни; сформировать двигательные навыки и умения; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; овладеть основами техники выполнения упражнений; научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества; способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Адресат программы: занятия проводятся на республиканском спортивном комплексе «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 лет. Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям. Количество детей в группах от 10-12 человек.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, теоретических сведений в форме бесед, лекций, индивидуальных занятий, самостоятельной работы, соревнований, сдачи контрольных испытаний и тестов. Занятия рекомендуется проводить в

группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Режим занятий: В соответствии с учебным планом ГБОУ ДО РК «РСШОР» занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1,5 астрономических часа, 189 часов в год.

Срок реализации программы: данная программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Формы контроля: Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития занимающихся в процессе освоения ими дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях и турнирах согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Основными критериями выполнения программных требований является:

- состояние здоровья и уровень физического развития обучающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Ожидаемые результаты – освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности, развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки, выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость), проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, владеть спортивным инвентарем, оценивать правильность выполнения действий, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками по видам спорта; формирование знаний по здоровому образу жизни, приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по видам спорта.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Содержание данной программы определяется содержанием рабочей программы по общефизической подготовке.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

Программа	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим.число об-ся в группе	Максим.режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Общая физическая подготовка	весь период	7 лет	12 чел.	4,5 ч.	189 ч.	контрольные нормативы по ОФП

Календарный учебный график

Реализация программ	Сроки реализации	Формы аттестации	Нерабочие праздничные дни	Продолжительность тренировочного занятия в часах
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта	1 год (весь период) с 01 января по 31 декабря 42 недели согласно расписания	Сдача контрольных нормативов	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября Каникулярное время с 01.07 по 31.08	не более 1,5-астрономических часов 3 раза в неделю

3.Рабочая программа «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

№№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
	Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорта в Российской Федерации.	1		1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Экипировка и оборудование	2		2
3.	Гигиена, закаливание, режим учебно-тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль, профилактика вредных привычек	1		1
4.	Краткая характеристика общефизических упражнений	3		3
5.	Основы видов спорта.	4		4
6.	Правила соревнований	2		2
7.	Основные средства восстановления.	1		1
8.	Основы судейства.	2		2
	Итого часов:	16		16
	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка		105	105
2.	Специальная физическая подготовка	-	60	60
3.	Контрольные упражнения и соревнования.	-	6	6
4.	Медицинский контроль.		2	2
	Итого часов:		173	173
	Всего часов	16	173	189

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

3. Гигиена, закаливание, режим учебно-тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсменов. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

4. Краткая характеристика общефизических упражнений.

Ходьба- является простым и доступным видом физических упражнений, методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений.

Бег- один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений, служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

5. Основы видов спорта.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры-разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол-наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол-дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Лыжные гонки-один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. 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, а пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Легкая атлетика- это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания, и многоборья, составленные из перечисленных упражнений. Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Легкая атлетика является важным средством физического воспитания молодежи.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

6. Правила соревнований по видам спорта.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

7. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

8. Основы судейства

Обучение основным требованиям и правилам судейства, получение звания «юный судья», практические занятия.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения для развития быстроты

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 -2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Упражнения для развития ловкости

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны

и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Упражнения для развития силы

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения на выносливость

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств спортсмена. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.Специальная физическая подготовка

Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Подтягивание на перекладине.

Волейбол. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированная защита. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Лыжные гонки. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Легкая атлетика. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Медленный бег. Кросс 1000- 3000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега, в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.

3. Контрольные упражнения и соревнования

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений и участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км.

Тестирование состоит из шести нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, 1000 м, прыжок в длину с места сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин. (таблица 1)*

Нормативы по общей физической подготовке

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Количество раз					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег на 30 м.	6,6	6,1	5,7	-	5,0	-
	Бег на 60 м.	-	-	-	10		8,5
2.	Бег 500 м.	без учёта времени		-		-	
3.	Бег 1000 м.			без учёта времени		без учёта времени	
4.	Прыжок в длину с места (см.)	140	130	160	165-170	170-180	180-190

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Отжимание	5-7	-	8-12	-	12-15	
	Подтягивание		4		7		11
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек. (пресс)	9	14	10	15	15	20
7.	Прыжки через скакалку (1 мин.)	40	50	60	70	80	90

4. Медицинский контроль

Врачебный контроль содействует максимальному использованию средств физической культуры для правильного и всестороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения физических возможностей, предупреждения возможного влияния нерационального режима тренировки на организм.

Задачи врачебного контроля при оздоровительной тренировке:

- квалифицированное решение вопроса о физических возможностях организма и организация такого режима тренировки, при котором нагрузки по своему характеру и интенсивности соответствовали бы физиологическим параметрам (пол, возраст, физическое развитие), физической подготовленности и клиническому состоянию тренирующихся лиц;

- обнаружение ранних проявлений несоответствия тренировочных нагрузок физическому и клиническому состоянию организма и коррекция двигательного режима в процессе тренировки.

Важным дополнением врачебного контроля над лицами, тренирующимися в оздоровительных группах, является ежедневный самоконтроль. Обязательное ведение дневника самоконтроля. При этом учитывают изменения в состоянии здоровья по субъективным и объективным показателям.

Особое значение имеют симптомы, возникающие при перенапряжении организма: ухудшение самочувствия, появление общей слабости, нежелание тренироваться, головокружение в условиях покоя, при нагрузке или перемене положения тела, ухудшение сна, аппетита, появление неприятных ощущений в области сердца, сердцебиения, нарушений ритма сердца, одышка, потливость, затруднение при выполнении физических нагрузок даже небольшой интенсивности. Из объективных показателей наибольшее значение имеет частота сердечных сокращений в условиях покоя и при выполнении физических упражнений.

Для определения интенсивности тренировочной нагрузки (ходьбы или бега трусцой) частоту сердечных сокращений следует определять во время выполнения упражнений.

При ухудшении самочувствия или негативных изменениях показателей состояния здоровья (пульса, артериального давления, массы тела) следует немедленно обратиться к врачу. Таким образом, тщательный самоконтроль и своевременная врачебная консультация позволяет предупредить возможные негативные влияния при нерациональном тренировочном режиме, скорректировать объем тренировочных нагрузок в соответствии с состоянием здоровья и степенью адаптации, существенно повысить эффективность оздоровительной тренировки.

4. Материально-техническое обеспечение. Кадры

Важное значение для успешного освоения программы имеет материально-техническое обеспечение.

Основным местом занятий по лыжным гонкам является республиканский спортивный комплекс «Курган» им. Ф. Терентьева с прилегающими лыжными трассами. Для обеспечения образовательного процесса заключаются договора по использованию спортивных залов и площадок для проведения учебно-тренировочных занятий с общеобразовательными школами и другими образовательными учреждениями.

Природные условия. В полной мере должны использоваться многообразные особенности природных условий: сильнопересеченная местность, разный грунт, тропинки различного профиля. Для развития общих и специальных физических качеств используются ходьба и бег по глубокому снегу, по песку, метание различных предметов на дальность и в цели неподвижные и движущиеся. Упражнения на местности обладают очень большой эмоциональностью и поэтому позволяют использовать нагрузки, сохраняя психические силы. Простейшие сооружения на местности позволяют более полно использовать природные условия. Это освещенные кроссовые тропинки, городки с перекладинами, лестницами и другие устройства для физических упражнений, ровные травяные участки для прыжковых упражнений, песчаные ямы для прыжков в длину и высоту.

Закрытые спортивные сооружения создают все условия для круглогодичной подготовки юных спортсменов. Особо важную роль играет быстрая трансформация мест занятий. Инвентарь, снаряды и оборудование должны легко доставаться.

Материально-техническое обеспечение

Используемый инвентарь: Гимнастические скамейки, стенка гимнастическая, гимнастические маты, мячи набивные, гантели по 0,5 кг., гантели по 1,0 кг., лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки, крепления, мячи футбольные, волейбольные, набивные мячи, эспандеры, скакалки гимнастические. Снаряды: тренажёры уличные, перекладины, тренажер лыжника.

Кадры

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»

Все тренеры-преподаватели обладают высокой профессиональной квалификацией и добросовестно относятся к выполнению своих должностных обязанностей. Для педагогического коллектива характерна теоретическая и методическая подготовка, психолого-педагогическая грамотность. Тренеры-преподаватели проявляют творческую инициативу, владеют разнообразными традиционными и нетрадиционными формами, приемами и методами организации и проведения педагогического процесса, умеют рационально применять их в своей обучающей деятельности. В работе тренеры-преподаватели успешно используют знание возрастных, физиологических и психологических особенностей своих спортсменов, их интересов, склонностей и способностей. Для тренеров-преподавателей спортивной школы характерно плодотворное сотрудничество с родителями обучающихся.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в дистанционном формате

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов. Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса, как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т. е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями. Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видео хостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено всевозможных видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.
- Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Методическое обеспечение учебного процесса включает широкий набор видов, форм и содержания деятельности.

- Авторские методики, разработки занятий, разработка специальных упражнений.
- Учебно-иллюстрированный материал (видео, фотоматериалы, памятки, журналы).
- Материалы для проверки усвоения программы (тесты, контрольные задания)
- Материалы по теории предмета (учебная и методическая литература, энциклопедии, справочники)
- Материалы по результатам усвоения программы (тесты, отчеты, индивидуальные планы).

Методическое обеспечение программ предусматривает внедрение современных методик обучения на основе информационных технологий с использованием сети Интернет.

Литература.

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- 6.Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 8.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

Электронные образовательные ресурсы:

- 1.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
2. Международный образовательный портал МААМ^и [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>
3. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>,
4. Официальный сайт Всероссийской федерации лыжных гонок [Электронный ресурс]<http://www.flgr.ru/>

Интернет ресурсы:

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России

5. (<http://rdush.karelia.ru>) сайт ГБОУ ДО РК «РСШОР»