

Управление образования администрации  
Прокопьевского муниципального округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
««Центр профкомпетенций «Вектор»»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 09 января 2023 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

**Возраст - 12-17 лет**  
**Срок реализации – 3 года**

Составитель:  
**Биткузин Вячеслав Владимирович,**  
воспитатель МАУ ДО «Центр  
профкомпетенций «Вектор»»

Прокопьевский муниципальный округ  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	7
1.4. Планируемые результаты	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации / контроля	11
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	13
ПРИЛОЖЕНИЯ	

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Под здоровьем нельзя разумеать одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений.

**Николай Александрович  
Добролюбов**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, сила, мышечная выносливость, координация движений, выносливость, скоростные качества. Эти качества необходимы обучающимся, вступающим во взрослую жизнь, и особенно тем, кто связывает свою последующую деятельность с работой в силовых структурах государства (вооруженные силы, полиция, подразделения МЧС и др.). Дополняя занятия по физической подготовке, осуществляемых в школе, представленная программа способствует подготовке их к действиям при максимально физических и волевых нагрузках, овладению военно-прикладными навыками, воспитанию морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы физической подготовки»** имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать формированию у подрастающего поколения физических и морально-психологических качеств и навыков необходимых будущему защитнику Отечества.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что сложившаяся ситуация в сфере физического, психического, социального, нравственного и духовного здоровья детей диктует необходимость принятия неотложных мер по укреплению их здоровья. В связи с этим значимым и востребованным сегодня становится создание, оздоровительных программ, где может успешно проводиться дополнительная, работа по сохранению, укреплению и развитию здоровья молодого поколения.

**Новизна** программы в том, что она хоть и составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, но дополняет его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни,

обращая особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Также в программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря и содержание данной программы является неотъемлемой частью образовательного процесса Центра.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы физической подготовки»** разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", требованиями Постановления правительства РФ № 795 от 05.10.2010г., Приказом от 11 июня 2014г. № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Реализация программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 7-9 кадетских классов. Во время выполнения программы педагог может дополнить программу, исходя из специализации, интересов, опыта и возможностей обучающихся.

### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающегося, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Воспитательные:

- способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья и противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Развивающие:

- способствовать развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) и др. способностей обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

1	Содержание разделов и тем	Учебные часы		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы рукопашного боя</b>	<b>17</b>		<b>17</b>
1.1	Изучение приемов самообороны	2		2
1.2	Спортивный раздел. Техника борьбы	4		4
1.3	Спортивный раздел. Ударная техника рук и ног	2		2
1.4	Развитие силовых способностей и выносливости, ловкости, координации, подвижные игры (петушиный бой, круг.)	4		4
1.5	Приемы рукопашного боя без оружия	5		5
<b>2</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>17</b>		<b>17</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
2.1	Упражнения на овладение техникой скоростного бега.	1		1
2.2	Упражнения на освоение техники длительного бега.	1		1
2.3	Упражнения на освоение техники прыжка.	1		1
2.4	Упражнения на освоение техники метания мяча.	1		1
2.5	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (кросс 15 мин. с препятствиями на местности).	1		1
2.6	Упражнение на развитие координационных способностей (челночный бег, эстафеты, метание различных предметов в цель и на	1		1

	дальность).			
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
2.7	Упражнения на освоение висов и упоров.	1		1
2.8	Упражнения на развитие координационных способностей (гимнастическая стенка, перекладина, эстафеты).	1		1
2.9	Упражнения на развитие силовых способностей (канат, перекладина, гантели).	1		1
2.10	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки, скакалка, метание предметов).	1		1
2.11	Упражнения на развитие гибкости (упражнения с партнером, гимнастическая стенка, упражнения с предметами)	1		1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
2.12	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.	1		1
2.13	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»,	1		1
2.14	Спуск в основной стойке, торможение «плугом»	1		1
2.15	Повороты переступанием, поворот упором.	1		1
2.16	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	2		2
<b>3</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1.	Здоровье и физическое развитие человека.	1	1	
3.2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.	1	1	
3.3	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1	1	
3.4	Основные формы движения. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движении.	1	1	
3.5	Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость), их связь с физическим развитием.	1	1	
3.6	Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, переползание и др.)	1	1	

	<b>Спортивные игры.</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
3.7	Освоение техники передвижений в спортивных играх (баскетбол)	2		2
3.8	Освоение техники ловли, приема и передачи мяча.	1		1
3.9	Освоение техники ведения мяча.	1		1
3.10	Освоение техники подачи, бросков, ударов по мячу.	2		2
3.11	Освоение техники перемещений в спортивных играх.	2		2
3.12	Освоение тактики игры.	1		1
3.13	Закрепление приемов, практическая игра.	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	6	45

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.**

Темы указанного раздела предусматривают проведение занятий, которые формируют следующие знания и умения обучающихся: здоровье и физическое развитие человека; ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; требования безопасности и профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке; основные способы самоконтроля; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни; основные формы движения; работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль слуха и зрения при движении; выполнение основных движений и комплексов физических упражнений с учетом возрастных и половых особенностей; выполнение основных движений с различными скоростями; выявление работы групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений, влияние физических упражнений, закаливание, личной гигиены и режима дня; физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость), их связь с физическим развитием; комплекс упражнений на развитие физических качеств, правила их самостоятельного выполнения; эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями, выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, переползание и др.); современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность; основы организации и проведение спортивно массовых соревнований; особенности самостоятельной подготовки к участию в них.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика.**

В содержание занятий включаются: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски. Занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике направлены на совершенствование навыков в ходьбе и беге по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, на развитие выносливости и быстроты.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставляет обучающимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их действий явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности обучающегося, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, чувство товарищества и коллективизма.

### **Раздел 3. Гимнастика.**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий по физической культуре. Они направлены на развитие и совершенствование у обучающихся ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности. В содержание занятий по гимнастике включаются общеразвивающие упражнения, ходьба и бег, упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, опорные и безопорные прыжки, лазанье, поднимание и переноска тяжестей, акробатика, упражнения в равновесии.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости). Гимнастические упражнения играют большую роль для подготовки обучающихся к их будущей трудовой деятельности и службе в армии.

### **Раздел 4. Спортивные игры.**

Занятия по спортивным играм направлены на развитие общей скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, точности реакции, воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости.

В данной программе представлена спортивная игра - баскетбол. Эта спортивная игра, завоевала признание в большинстве стран мира и входит в обязательную программу олимпийских игр.

Обучение и тренировка составляет единый процесс, в котором занимающиеся изучают новый материал, совершенствуют свои знания, двигательные навыки и качества.

Спортивная тренировка - специализированный процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов, на подготовку к общественно полезной деятельности.

Важной составляющей частью учебно-тренировочного процесса является воспитание занимающихся, формирование личности, нравственных убеждений и мировоззрение обучающихся.

## **Раздел 5. Рукопашный бой.**

Рукопашный бой - это унифицированная система защиты и нападения, направленная на формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке. Занятия в совокупности содействуют формированию морально-волевых качеств личности обучающегося, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, чувство товарищества и коллективизма и играют большую роль для подготовки обучающихся к будущей службе в армии. Данная программа содержит занятия по двум разделам рукопашного боя - спортивный раздел и специальный раздел.

В спортивный раздел входит изучение техники борьбы и ударной техники рук и ног. В специальный раздел входит изучение приемов рукопашного боя без оружия и приемов самозащиты от вооруженного соперника.

Также в данную программу внесены упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силовых способностей и выносливости, ловкости, координации у обучающихся.

## **Раздел 6. Лыжная подготовка**

В задачи и содержание занятий по лыжной подготовке входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, виды перестроений и передвижений. К числу основных способов передвижений относятся: попеременный двухшажный ход, подъем ступенчатым шагом «лесенкой» и «елочкой», спуск и остановка в стойке, различные повороты в стойке. В учебном плане большое место отдано передвижению по местности на лыжах, совершенствованию техники, выработке необходимых качеств - ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития воспитанников.

Занятия по лыжной подготовке проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с) при температуре не ниже - 15 С.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### ***Личностные:***

- гармоничное физическое развитие;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, и противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- развитие кондиционных координационных и др. способностей;

##### ***Метапредметные:***

- понимать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Предметные:**

*Знать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Также уметь выполнять упражнения не ниже нормативов, указанных в таблице:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 14,0	5,4 17,0
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	12 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км Бег на лыжах Плавание в умеренном и переменном темпе	13 мин - 8 км 100 м	- 10 мин 00с 5 км 50 м
В единоборствах	Проводить учебную схватку		
В спортивных играх	Демонстрировать и применять в игре основные тактико-технические действия не менее чем в 2-х спортивных играх		
Спортивная деятельность	Осуществлять в рамках Центра спортивную деятельность не менее чем в 2-х видах спорта		

**Портрет выпускника**

- понимающий роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни;

- знающий роль личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдающий культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- осознающий необходимость профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- соблюдающий дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 стартовый (начальный) уровень	2 часа	2 часа	36	72
2 стартовый уровень	2 часа	2 часа	36	72
3 базовый уровень	2 часа	2 часа	36	72

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническая база для реализации программы**

**Место проведения:**

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал;

Тренажерный зал;

Стадион.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Маты

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь профессиональное образование по профилю преподаваемой дисциплины.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

Для контроля приобретенных физических способностей, знаний, умений и навыков программой предусматривается **мониторинг результатов обучения** в форме проведения контрольных упражнений и срезов.

В начале обучения проводится тестирование уровня физической подготовленности, а в конце учебного полугодия – проведение контрольных занятий.

Программа сочетается с проведением в Центре, муниципальном округе, области физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, дней здоровья, соревнований. В каникулярное время физкультурных праздников.

В ходе занятий предусматривается дифференциация учебного процесса, а также определение индивидуальных заданий обучающимся на определенное время (неделя, четверть, полугодие) с дальнейшим контролем их выполнения и уточнения.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса предусматривается планирование контрольных упражнений. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая предусматривается проведение тестирования уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Контроль и оценка на занятиях используется для закрепления потребности у обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта, формирования у них адекватной самооценки, стимулирования к индивидуальному самосовершенствованию.

### **2.5. Методические материалы**

На занятиях по физической подготовке в зависимости от возраста интенсификация идет по пути усиления тренировочной направленности занятий, более широкого применения:

- проблемно-поисковых методов,
- учебных бесед,
- игр и упражнений,
- самостоятельной работы.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у обучающихся стремление к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развитие соответствующих

координационных и кондиционных способностей предусматривается многократное повторение специально подготовленных упражнений, целенаправленное и частое изменение отдельных параметров движений или их сочетания, условий выполнения этих упражнений, постепенное повышение интенсивности и объема физической нагрузки.

В работе с обучающимися используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В ходе занятий планируется проведение метода индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Вместе с тем с обучающимися значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с обучающимися предусматривается, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними предусматривается занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнения заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При организации занятий с юношами по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств предусматривается связь этих занятий с занятиями по основам военных знаний.

При оценке успеваемости предпочтение отдается следующим качественным критериям: степень овладения программным материалом, уровнем тактико-технического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Вместе с тем учитываются и количественные показатели в различных видах двигательной деятельности. Занимающиеся поощряются за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепление здоровья. При оценке обучающегося учитывается не столько высокий исходный уровень, что свидетельствует о хороших природных задатках, сколько индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных показателей физического совершенствования.

В ходе образовательного процесса обеспечивается каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, представляется им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Педагог, опираясь на широкие и гибкие средства и методы обучения, создает условия для занятий избранными видами спорта и физических упражнений.

Содержание программы сочетается с проведением в Центре физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, дней здоровья,

соревнований, физкультурных праздников - ежемесячно, а также в каникулярное время.

В ходе занятий предусматривается дифференциация образовательного процесса, а также определение индивидуальных заданий обучающимся на определенное время (неделя, четверть, полугодие), с дальнейшим контролем их выполнения и уточнения. Конечным результатом является сдача норм ГТО.

## 2.6. Список литературы

### Для педагога

1. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение 2005 г.
2. Наставление по физической подготовке Российской Армии и Военно-морского Флота. НФП- 2001 г. Воениздат 2001 г.
3. Кузнецов В. С. Колодницкий Г. А. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы. ООО «Издательство Владос - Пресс» 2003 г.
4. Алабин В.Г., Страшнский В.И., Соловцов В.В. и др. Построение урока на основе применения тренировочных заданий игровой направленности. Харьков, 1992.
5. Бардин Н.В. Азбука туризма. М., 1981.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1991.
7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1985.
8. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у школьников. Минск, 1987.
9. Дударов И.Л., Плахтиенко В.А. Как стать сильным, смелым и ловким. М., 1975.
10. Забулика М. Е., Разумовский Е.А. Будь сильным, ловким, выносливым. Кишинев, 1989.
11. Калтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. М., 1973.
12. Корякин Б. П. Самозащита. М., 1991.
13. И.Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., Колодницкий Г.А. Научно-методические основы комплексного урока физической культуры в школе. М., 1991.
14. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. М, 1989.
15. Петров В.К. Сила нужна всем. М., 1984.
16. Пустовой Б. Упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями. М., 1968.
17. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. М., 1990.
18. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов. М., 1990.
19. Портных Ю.И. Спортивные игры. М, «Физкультура и спорт», 1975г.
20. Мутков В.Л. «Нормы ГТО» Приказ №471.М., 2014г.

### **Для обучающихся**

1. Мейксон Г.И.. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов, Москва, «Просвещение», 2001 г.
2. Лях В.И.. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классы, Москва, «Просвещение», 2005 г.
3. Титова Т. Оздоровительные возможности урока физкультуры // Спорт в школе. - 2005. №19. - С 4,7.

## Как провести оценку физического развития

Показателями физического развития являются рост, масса тела, обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная ёмкость лёгких, время задержки дыхания и вдохе и выдохе, частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти, статическая силовая выносливость мышц туловища (спины и живота), артериальное давление.

Длина тела измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находился на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется с помощью полотняной прорезиновой сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне окошечковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью спирометра. Обследуемый берёт мундштук спирометра в правую руку, делает глубокий вдох и плотно закрывает мундштук губами, выдыхает в него воздух. Измерение проводят 3 раза, записывается максимальный результат.

Проба Штанге определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру. Проба Генчи проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе.

Частоту сердечных сокращений определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. С помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом меньше.

Мышечную силу кисти определяют ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, отведя руку немного вперёд и в сторону, кистью руки обхватывает динамометр и максимально сжимает его по команде. Измерение проводится по 3 раза для каждой руки, записывается максимальный результат.

Статическая силовая выносливость мышц туловища определяется с помощью секундомера продолжительностью удержания приподнятой части тела в исходном положении лёжа. Мышцы спины исследуются в положении лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш»,

руки и ноги приподнять и удерживать на вису (упражнение «рыбка»). Мышцы живота исследуются в положении лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш» ноги приподнять до угла 45° и удерживать на вису.

Артериальное давление измеряется в положении обследуемого сидя. Для измерения артериального давления используют сфигмоманометры. Руку выше локтя плотно обматывают специальной манжетой, соединённой со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Манжетка при её накачивании пережимает артериальные сосуды. Затем из неё медленно выпускают воздух. При помощи фонендоскопа можно услышать тоны (звуки от ударов крови о стенки плечевой артерии). С началом ударов сфигмоманометр показывает уровень систолического давления, с окончанием – диастолического.

## Приложение 2

### **Как определить уровень физической (двигательной) подготовленности**

Для определения уровня физической (двигательной) подготовленности используют специальные научно обоснованные тесты: челночный бег, бег (30 – 60 м), прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (стоя), подтягивание из виса, 6-минутный бег. Эти тесты характеризуют развитие основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, динамическая, статическая сила, скоростно-силовая выносливость), определяющих правильность физического развития ребёнка или подростка.

Бег на 30-60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Испытуемый с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды с помощью ручного секундомера. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег. Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5x5x10 см. Испытуемый находится за стартовой линией. По команде «Марш» надо взять один из брусков и как можно быстрее достичь противоположной линии (финиша) и положить брусок за неё. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй брусок и отнести его на финиш. Бросать бруски через линию запрещается. Время определяется с точностью до 0,1 секунды в момент касания вторым бруском пола.

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Слегка согнуть ноги в коленях, оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук, прыгнуть вперёд. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

Наклон вперёд из положения сидя. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. На линию наносится разметка в см от 0 до 35 со знаком «+» и от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с точкой пересечения линий. Ноги

испытуемого выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Партнёры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона вперёд. Четвёртый наклон выполняется как зачётный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Подтягивание из виса. Испытуемый принимает положение «вис» хват сверху, подтягивает тело плавно, без рывков и махов ногами к перекладине до уровня подбородка. Затем возвращается в исходное положение. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лёжа, не отрывая ног от пола.

6-минутный бег Тест может проводиться как в спортивном зале, так и стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 метров. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за 6 минут.

### Приложение 3

#### **Как следить за изменениями осознания ценности здоровья**

Отвечая на вопросы анкет, ты сможешь оценить отдельные особенности своего здоровья, понять, что нужно изменить в образе жизни, чтобы укрепить организм – то есть узнаешь, как можно управлять своим здоровьем. Дальнейшее – за тобой.

Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься? Заполни анкету и проведи анализ ответов (Анкета заполняется 1 раз в полгода).

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания

2. Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_

3. Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_

4. Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своём организме? \_\_\_\_\_

Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе? Выбери из каждой пары состояний (подчеркни) то, которое у тебя бывает чаще.

1. Весело - грустно

2. Интересно - не интересно

3. Стараюсь - не стараюсь

4. Волнуюсь - не волнуюсь

5. Устаю - не устаю

6. Легко - трудно

7. Я победитель – Я проигравший

8. Чувствую подавленность – испытываю душевный подъём

Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких? Выбери (отметь) ответы, которые больше соответствуют твоему поведению.

Стараюсь не огорчать.

Даю советы, как себя вести.

Помогаю по дому.

Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям.

Никак не забочусь.