

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа №30 имени Антоновой Лоры Леонидовны»

Принята на заседании  
методического совета  
от 30 август 2018 г.  
Протокол N \_\_\_\_\_



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"ОФП"

Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор – разработчик  
Киселев Ярослав Вячеславович,  
тренер-преподаватель

г. Нижний Новгород, 2018 год

## **Оглавление**

Информационная карта программы.....	3
Пояснительная записка.....	6
Условия реализации.....	7
Содержательное обеспечение разделов программы.....	8
Контрольные тесты.....	14
План-график тренировочного процесса секции ОФП.....	14
Методическое обеспечение образовательной программы.....	16
Список литературы.....	17

## Информационная карта образовательной программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обще- физическая подготовка»
Автор программы и разработчики	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Киселев Ярослав Вячеславович
Руководитель программы	Директор МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Ивашкин Михаил Александрович
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Название проводящей организации	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой г. Нижний Новгород
Адрес	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой, ул. Донецкая д.3
Телефон	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой 8 (831) 282-07-96
Форма проведения	Очная
Постановка проблемы	Воспитание гармонически развитой личности, через занятие спортом
Цель	Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятием спорта. Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
Задачи	-Обучающие: Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни. - Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой. - Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различнойфункциональной

	<p>направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;</li> <li>- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.</li> <li>- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;</li> <li>- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;</li> <li>- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.</li> </ul>
Исполнители программы	Тренер-преподаватель МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой – Киселев Ярослав Вячеславович, воспитанники.
Концептуальная основа программы	Модифицированная. Составлена на основе программы занятий по ОФП разработанной НИРО в 2014г. г. Нижний Новгород
Специализация программы	Физкультурно-спортивная

Сроки проведения программы	1 год
Место проведения	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой: г. Нижний Новгород, ул. Донецкая д.3
Официальный язык программы	Русский
Общее кол-во обучающихся	25 человек
География участников	Обучающиеся г. Нижнего Новгорода
Условия участия в программе	Добровольная, по заявлению учащегося или его родителей
Условия размещения участников	МАОУ школа №30 им. Л. Л. Антоновой (спортивный зал, тренажерный зал)
Краткое содержание программы	В данной программе изложены основные принципы работы, определены цели и задачи, содержание изучаемого курса, отражено методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «ОФП», приведены учебно-тематический план и список используемой литературы.
История осуществления программы	Программа «ОФП» разработана в 2014г., откорректирована в 2018г. в соответствии с современными требованиями

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

### **Цель дополнительной образовательной программы:**

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

*Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Формы и режим занятий:**

Занятия воспитанников проводятся при МАОУ «Школа №30 им. Л. Л. Антоновой» в секции «ОФП» осуществляются за счет тренировочных и теоретических занятий. Годовой учебный план программы по физической подготовке рассчитан на 36 тренировочных занятий в году. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 академических часа 2 часа в неделю. Основными формами так же являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

**Условие реализации**

Занятия проводятся в спортивном зале размерами 40 X 20 м. на одной 1/2 2/3 и полном зале, а также тренажерном зале для учащихся. Спортивный зал освещается 24я светильниками. На группу учащихся есть спортивный инвентарь: скоростные - координационные лестницы, набивные мячи, утяжелители и многое

другое. В школе есть видео зал для просмотров видеофильмов по разделу ОФП. В методическом кабинете и в школьной библиотеке есть соответствующая литература. Также формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования и контрольные тесты по ОФП.

### **Способы определения результативности**

Проводиться вводная, промежуточная и итоговая диагностика в форме контрольных и зачетных упражнений, которые указаны в годовом плане по ОФП.

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

- Оздоровление, укрепление физического и психического развитие учащихся;
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию и приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся;
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формирование здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 36 тренировочных занятий в году.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	25
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	25
4	Участие в соревнованиях	5
5	Тестирование, контрольные ,переводныеиспытания	10
6	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль	5
7	Инструкторская и судейская практика	-
	<b>Общее количество часов</b>	<b>72</b>

**Лёгкая атлетика.**

### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

### **Практические умения:**

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

**Выносливость:**

- Кроссовая подготовка.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 500м.
- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

**Быстрота:**

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

**Скоростно-силовые способности:**

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

**Ловкость:**

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

**Скоростно-силовые качества:**

- Бег по наклонной плоскости.
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

**Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

**Практические умения:**

Прикладные упражнения.

- Простейшие виды построений и перестроений.

- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.
  - Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
  - Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
  - Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
  - Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
  - Лазание по канату и шесту.
  - Перелезания через препятствия.
  - Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
  - Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.
- Обще-развивающие и оздоровительные упражнения:
- Упражнения на развитие гибкости:
- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.
  - Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
  - Выпады и полушпагаты на месте.
  - «Выкруты» со скакалкой.
  - Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
  - Полушпагат и широкие стойки на ногах.
- Упражнения на развитие ловкости и координации:
- Произвольное преодоление простых препятствий.
  - Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
  - Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
  - Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
  - Жонглирование малыми предметами.

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.
- Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.
- Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.
- Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.
- Упражнения на формирование осанки:
- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.
- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.
- Упражнения для развития силовых способностей:
- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 3 кг, гантели до 5 кг, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Лазание по гимнастической стенке ( комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
- Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.
- Элементы акробатических упражнений:
- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Кувырок вперёд и назад в группировке.
- Кувырок назад в стойку на одно колено.
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).
- Длинный кувырок вперед (мальчики).
- Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).
- Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках.

- Мост из положения, лежа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу(мальчики).
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т. д. на усмотрение педагога.

### **Подвижные игры.**

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
  - Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания)видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.
  - Упражнения при горизонтальном положении туловища.
  - Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

### **Контрольные тесты (требования к обучающимся)**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### Контрольные упражнения для 11-10 лет

№ п/п	Виды испытаний		нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов
1	Челночный бег 3x10	мальчики	22.00	20.00	19.00
		девочки	23.00	21.00	20.00
2	Бег 30 м.	мальчики	5.3	5.1	4.9
		девочки	5.5	5.25	5.1
3	Прыжок в длину с места	мальчики	175	190	210
		девочки	150	160	170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	20	30	50
		девочки	15	25	40
6	Подтягивания на перекладине	мальчики	3	5	7
		девочки	без учета	без учета	без учета

### План-график тренировочного процесса секции ОФП на 36 тренировочных занятий учебном году 2019-2020.

№ Тренировки	Часы	Содержательная часть учебного занятия
1 тренировка.	2	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.
2 тренировка.	2	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Плиометрика.
3 тренировка.	2	Скоростно-силовая подготовка. Броски набивных мячей. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
4 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол - развитие игрового мышления.
5 тренировка.	2	Скоростно-силовая подготовка. Бег в гору. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
6 тренировка.	2	Тестирование по ОФП.
7 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
8 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в вышибалы - развитие игрового мышления.
9 тренировка.	2	Развитие быстроты. Бег с высокого старта. Пробеге на улучшения техники спринтерского бега. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
10 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в пионербол - развитие игрового мышления.
11 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Упражнение на развитие координационных способностей . Упражнения с флорбольными бортами
12 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в футбол. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.

13 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
14 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Упражнения на координационно- скоростных лестницах . Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
15 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол - развитие игрового мышления.
16 тренировка.	2	Развитие быстроты. Бег с переключением. Прыжки с места, тройные,. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
17 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Различные гимнастические упражнения.
18 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в бадминтон- развитие игрового мышления. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
19 тренировка.		Развитие быстроты. Старты из различных положений. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
20 тренировка.	2	Тестирование по ОФП.
21 тренировка.	2	Игра в лапту - развитие игрового мышления.
22 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Плиометрическая тренировка. Развитие силы мышц ног.
23 тренировка.	2	Игра в фризби – развитие игрового мышления.
24 тренировка.	2	Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
25 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Изучение различных финтов.
26 тренировка.	2	Развитие быстроты. Обучение стартовому разгону, применения упражнения “семь шагов”. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
27 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в баскетбол – развитие спортивного мышления.
28 тренировка.	2	Развитие быстроты.. Укрепление мышц пресса, спины и стопы. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
29 тренировка.	2	Развитие скоростной - выносливости. Круговая тренировка на все и мышечные группа тела.
30 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в гандбол – развитие спортивного мышления.
31 тренировка.	2	Развитие координационных способностей. Упражнения с флорбольными бортами. Укрепление мышц пресса, спины и стопы.
32 тренировка.	2	Силовая тренировка. Упражнения с собственным весом на все мышечные группы.
33 тренировка.	2	ОРУ, СБУ. Игра в “десять передач”. Укрепление мышц пресса, спины и стопы. Компенсаторные упражнения на мышцы спины.
34 тренировка.		Силовая тренировка. Изучение силовых единоборств во флорболе.
35 тренировка	2	Проведение теоретической лекции.
36 тренировка	2	Итоговое тестирование по ОФП

## Методическое обеспечение образовательной программы

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

**Ведение дневника самоконтроля** – В него входит заполнение дневника в дни тренировочных занятий, запись нагрузки с ее дозировкой и психологическое состояние во время тренировок и соревнований.

**Личная и общественная гигиена.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

**Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня.

**Цель и задачи разминки,** основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе обще-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики,** первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными воспитательными средствами являются: личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества в коллективе.

### **Список литературы:**

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
2. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009 г.
5. Ерёмченко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.-116 с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г .
14. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.
15. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.
16. Учетно-отчетная документация по организации и проведению спортивных соревнований. // Практика административной работы в школе.-2005.-№8.- С.29.
17. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
18. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991