

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 25.09.2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО

«Дворец спорта «Олимп»
Д.П.Цетва

Приказ от 25.09.2023 г. № 42/2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: ТРИАТЛОН»

ID программы:

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов: 576 часов

Разработчики программы:

Сорокина Надежда Александровна, методист МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Васильев Вячеслав Владимирович, тренер-преподаватель по триатлону

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: Триатлон» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Актуальность Программы в том, что занятия физкультурой и спортом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования всех систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе или в воде, что в сочетании с физическими упражнениями является наиболее эффективными формами закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышением общего уровня работоспособности детей. В современном обществе существует дефицит двигательной активности.

Программы направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, повышение уровня физической подготовки триатлонистов, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность Программы - разнообразие видов реализуемой деятельности и техник в обучении. Это позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к массовым видам спорта. Кроме того, Программа является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности учащихся.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Учебные группы комплектуются из учащихся, которые проходят обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Триатлон», реализуемой в МБОУДО «Дворец спорта «Олимп». Предельная наполняемость учебной группы составляет 8 человек.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

Стартовый уровень - первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, парной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки и различаются:

- по типу организации направленности:
 - общеподготовительные,
 - специализированные,
 - комплексные,
- по содержанию учебного материала:
 - теоретические,
 - практические,
- внеурочных практических занятий:
 - дифференцированное обучение и воспитание,
 - соревнования,
 - экскурсии,
 - походы,
 - видео просмотры чемпионатов разных уровней,
 - анализы соревнований,

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

По решению тренера-преподавателя с учащимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;

- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Обучающие (предметные):

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества учащихся;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор учащихся.

Личностные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	2	8	72
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	2	8	72
СОГ-3	2	8	72
СОГ-4	2	8	72
<i>Углубленный уровень</i>			
СОГ-5	2	5	72
СОГ-6	2	5	72
СОГ-7	2	5	72
СОГ-8	2	5	72
Итого часов за весь период обучения			576

1.4. Содержание Программы

Характеристика общей физической подготовки триатлониста

Общезначительная подготовка (ОФП) - неотъемлемая часть тренировочного процесса триатлетов. Многие незаслуженно обходят ее стороной, считая, что «и так много тренируются». Между тем ОФП присутствует на всех этапах подготовки триатлета. Именно ОФП позволяет более длительно удерживать спортивную форму, вносит стабильность в технику движений и является хорошей профилактикой травм. ОФП в плане подготовки триатлетов включает в себя комплекс упражнений, которые позволяют развить и зафиксировать уровень силы и силовой выносливости основных мышц, принимающих участие во всех сегментах триатлона и являющихся своеобразным связующим компонентом. Речь идет прежде всего о мышцах брюшного пресса и спины. Кроме того, в ОФП триатлетов присутствует разнонаправленная круговая тренировка в тренажерном зале, различного рода подтягивания, выжимания, отжимания.

В состав ОФП входит обязательная утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Назначение зарядки – «разбудить» организм, активизировать все его системы и привести в рабочее состояние. Продолжительность должна составлять не менее 15–30 мин. В состав зарядки входят упражнения для всех групп мышц и всех суставов. Программа утренней зарядки составляется так, чтобы нагрузка была посильной, но выполнялась с некоторым трудом, и после нее появилось ощущение небольшого приятного утомления и хорошее настроение.

Комплекс упражнений ОФП:

- в работу включать все мышечные группы;
- совершать движения во всех суставах;
- применять различные режимы работы.

Упражнения необходимо располагать в определенной последовательности:

- в начальной части комплекса – движения вращательные плавные,
- затем – быстрые рывковые и маховые, силовые,
- в заключение – упражнения на пассивную гибкость для расслабления мышц.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техника безопасности.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Поведение во время проведения тренировочных занятий. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Форма контроля: Опрос.

2. Заболевания и их профилактика.

Теория:

Заболевания спортсменов. Воздействие на организм неблагоприятных факторов, специфичных для данного вида спорта. Особенности двигательной деятельности в данном виде спорта. Меры профилактики. Витаминизация.

Форма контроля: Опрос.

3. Закаливание.

Теория:

Закаливание как система специальной тренировки организма. Процесс терморегуляции. Профилактики заболеваний и стимулирования акклиматизации спортсменов. Общие и специальные закаливающие мероприятия. Режим дня. Рациональное питание. Занятия физкультурой. Закаливание воздухом (воздушные ванны). Закаливание солнцем (солнечные ванны). Закаливание водой (водные процедуры). Физические упражнения при закаливании. Правила закаливания.

Форма контроля: Опрос.

4. Гигиена в спорте.

Теория:

Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья. Цель гигиены. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви. Характеристики одежды и обуви. Правила сохранения гигиенических качеств индивидуальной спортивной экипировки.

Форма контроля: Опрос.

5. Тренировка при высоких и низких температурах.

Теория:

Тренировки в условиях высоких температур: правила проведения тренировки, одежда, обувь, водный баланс, дополнительные средства защиты. Тренировки в условиях низких температур: правила проведения тренировки, одежда, обувь, питьевой режим, дополнительные средства защиты.

Форма контроля: Опрос.

6. Диспансеризация и самоконтроль.

Теория:

Диспансеризация. Лечебно-профилактические мероприятия. Предупреждение состояний перетренированности. Профилактика травм и профессиональных заболеваний. Диспансерный учет спортсменов. Самоконтроль. Влияние физических нагрузок на организм. Планирование тренировочных занятий. Дневник самоконтроля спортсмена.

Форма контроля: Опрос.

7. Режим дня.

Теория:

Правильный режим дня. Сроки приема пищи. Сроки восстановления организма после нагрузки. Время, необходимое для проведения восстановительных процедур (массаж, сауна). Совмещение нескольких видов деятельности. Индивидуальные биоритмы организма.

Форма контроля: Опрос.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Являются основным средством общей физической подготовки и предназначены для развития определенных физических качеств.

Практика:

Примерный комплекс ОРУ, применяемый в подготовке спортсменов-триатлетов:

1.1. Подтягивания на перекладине.

Подтягивания на перекладине применяются для контроля и развития мышечной силы рук, спины, дельтовидных мышц (задние пучки). Обычно юноши выполняют подтягивания на высокой перекладине, а девушки – на низкой.

Варианты выполнения:

- прямым и обратным хватом,
- к груди и за голову (на высокой перекладине).

1.2. Сгибания и разгибания рук в упоре («отжимания»).

Позволяют контролировать и развивать силу мышц рук и груди, дельтовидных мышц (передние пучки).

Возможны различные варианты выполнения:

- лежа;
- с широкой, средней и узкой постановкой рук;
- от пола и от скамьи;
- ноги на полу или на опоре;
- из упора сидя сзади на скамью;
- в упоре на брусьях (наиболее энергоемкое упражнение).

1.3. Приседания.

Наибольшую динамическую работу выполняют мышцы ягодиц и бедер, вследствие чего упражнение способствует их развитию и контролю уровня силовой выносливости.

Варианты выполнения:

1) Классические приседания: упражнение одинаково распределяет нагрузку на переднюю и заднюю поверхность бедра. Классические приседания – основа, которой нужно овладеть перед тем, как приступить к другим разновидностям этого приседаний.

Техника:

- поставить ноги на ширине плеч;
- ступни развернуть на 45 градусов;
- слегка прогнуться в пояснице, держать спину ровно;
- взгляд направлен вперед;
- сделать глубокий вдох и опуститься вниз до параллели бёдер с полом;
- сделать выдох и мощным движением вытолкнуть себя вверх в исходное положение.
- выполнять: три подхода по 15-20 раз. Отдых между подходами одна минута.

2) Плие: Упражнение максимально задействует внутреннюю часть бедер.

Техника:

- поставьте ноги чуть шире плеч;
- ступни развернуть в стороны на 30-45°;
- слегка прогнуться в пояснице, держать спину прямо, как можно фронтальнее по отношению к полу;
- взгляд направлен вперед;
- сделать глубокий вдох и опуститься вниз, сгибая колени, до параллели бёдер с полом;
- сделать выдох и мощным движением вытолкните себя вверх;

- колени чуть слегка согнуты (чтобы не травмировать суставы);
- выполнять: три подхода по 15-20 раз. Отдых между подходами одна минута.

3) Сумо: Упражнение максимально включает ягодичы, при этом - минимальная работа передней поверхности бедра. Очень эффективно прокачивает ягодичные мышцы и внутреннюю часть бедра.

Техника:

- поставить ноги шире плеч;
- ступни развернуть в стороны на 45°;
- слегка прогнуться в пояснице;
- спина наклонена вперёд к полу;
- взгляд направлен вперёд;
- сделать глубокий вдох и тазом плавно опускаться вниз до параллели бёдер с полом;
- сделать выдох и мощным движением вытолкнуть себя вверх;
- плавно выпрямиться в спине, следить, чтобы не было переразгибания в пояснице. Это уберезёт спину от травмы;
- выполнять три подхода по 15-20 раз. Отдых между подходами одна минута.

4) Приседания с узкой постановкой ног: Упражнение позволяет нарастить мощную переднюю поверхность бедра, при этом минимально задействует ягодичы. Такие приседания крайне популярны в тяжёлой атлетике и спринтерском беге.

Техника:

- поставить ноги чуть уже ширины плеч;
- ступни поставить параллельно друг другу;
- прогнуться в пояснице и держать спину строго прямо;
- взгляд направлен вперёд;
- сделать глубокий вдох и плавно тазом опускаться вниз до параллели бёдер с полом или ниже;
- сделать выдох и мощным движением вытолкните себя вверх;
- колени слегка согнуты (чтобы не травмировать суставы);
- выполнять три подхода по 15-20 раз. Отдых между подходами одна минута.

5) Приседания на одной ноге: Сложное упражнение в координационном, физическом и техническом плане. Оно задействует большое количество мышц, что позволяет прокачать нижнюю часть тела с собственным весом.

Техника:

- поставить ноги на ширине плеч;
- вес тела перенести на опорную ногу, вторую ногу поднять и слегка вытянуть вперёд;
- руки выпрямить перед собой;
- слегка прогнуться в пояснице, удерживая спину прямо;
- взгляд направлен вперёд;
- сделать глубокий вдох и очень медленно опускаться вниз до угла 90° в колене или ниже;
- сделать выдох и мощно вытолкнуть себя вверх, стараясь удержать равновесие;
- выполнять три подхода по пять раз на каждую ногу. Отдых между подходами 1 минута.

1.4. Поднимания и опускания ног (туловища).

Применяется для развития мышц брюшного пресса и контроля его уровня.

Варианты выполнения:

1) Классическое выполнение подъёма ног лёжа:

- принять положение лёжа на спине;
- максимально расслабиться;
- руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик);
- ноги выпрямить и сомкнуть их вместе;
- на выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов, колени не сгибать, в конечной точке задержаться на 1-2 секунды;
- на вдох медленно опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности;

- приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15-20 см.

2) Поочередный подъём ног:

- лечь на гимнастический коврик;

- спину и ноги выпрямить;

- руки можно завести под поясницу или за голову, сцепляя их в замок;

- выдыхая поднять одну ногу вверх до 45-60 градусов, задержаться на 2 секунды, опустить полностью ногу, касаясь пяткой поверхности

- как только нижняя конечность приняла начальную позицию, поднять противоположную ногу до такого же угла.

3) Одновременный подъём ног до угла 45-60 градусов.

- начальное положение идентично классическому варианту, т. е. горизонтально.

- поднимаем ноги одновременно до угла 45 или 60 градусов, в конечной точке зафиксироваться на 2-3 секунды;

- на вдох вернуться в исходную позицию, не касаясь пятками поверхности, выдерживая расстояние 2-3 сантиметра.

Для упрощения упражнения допускается полное соприкосновение ног с поверхностью. Так пресс будет отдыхать, но это делает тренировку менее эффективной.

Данный вариант упражнения подходит учащимся, имеющим среднюю физическую подготовку.

4) Подъём ног с отягощением. Это упражнение применяется для увеличения нагрузки. Техника выполнения подобна классической. Только здесь необходимо на каждую нижнюю конечность закрепить утяжелитель либо удерживать гантель щиколотками. Вес утяжелителя подбирается для каждого спортсмена индивидуально. Подъём ног осуществляется до угла 45 либо 60 градусов. Ногами не касаться пола, а оставлять расстояние 3-4 сантиметра.

5) Лёжа на животе.

- начальное положение: лечь на живот;

- руки вытянуть вперёд;

- ноги сомкнуть вместе;

- на выдохе поочередно поднимать нижние конечности вверх, стараясь максимально зафиксировать бёдра (не допускается их отрывание от пола).

6) Подъём ног лёжа на боку.

- лечь на бок;

- руку согнуть в локте и опереться на неё;

- ноги ровно;

- на выдох поднять нижнюю конечность максимально высоко, следить, чтоб нога не сгибалась в коленном суставе.

Тоже самое проделать на другую ногу, перевернувшись на другой бок.

1.5. Наклоны.

Это средство развития гибкости и контроля ее уровня.

1) Наклоны в сторону.

Техника выполнения:

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову;

- плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается;

- наклон осуществляется с напряженным прессом.

- наклонитесь вправо, выполните 10-15 повторений;

- выполните 10-15 повторений в другую сторону.

2) Наклоны вперед.

Техника выполнения:

- стопы находятся на ширине плеч, в пояснице – прогиб;

- наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной;

- пальцы рук должны касаться пола (если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину; лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу);

- в исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц - для этого необходимо толкаться пятками в пол, мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

Варианты выполнения наклона вперед:

- пружинящие, с совершением прерывистых движений;
- с касанием ладонями поверхности пола;
- с гантелями или гимнастическим мячом перед грудью;
- с гимнастической палкой, вытянутой над головой;
- со сведенными вместе ногами;
- со ступнями, разведенными шире уровня плеч;
- в шпагате (для опытных спортсменов);
- по диагонали то к одной, то ко второй ноге в позиции стоя;
- к стопам по диагонали из сидячего положения;
- с вытягиванием подбородка.

3) Наклоны назад и вперед.

- стоя, ступни на ширине плеч, кисти у плеч, локти опущены вниз, плечи отведены назад, корпус и голова отклонены назад;

- на вдохе корпус наклонить вперед;
- прямые руки опустить вниз, стараясь кистями достать до пола, ноги прямые;
- выдох - перейти в исходное положение;
- упражнение делается в медленном темпе, 8 раз;
- дыхание полное и глубокое.

4) Наклоны вперед из положения сидя.

Техника выполнения:

- сесть на пол, вытянуть ноги вперед, колени немного согнуть;
- вытянуться вперед, пытаясь ребрами захватить колени;
- спина тянется вперед;
- обхватить стопы или голени;
- бедра напряжены, колени по возможности прижаты к полу.

5) Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Техника выполнения:

- принять положение сидя;
- руки и ноги развести в стороны;
- спина прямая;
- наклонить корпус влево;
- левую руку завести назад, а правую вытянуть вперед;
- медленно вернуться в исходное положение;
- наклонить корпус вправо;
- правую руку завести назад, а левую вытянуть вперед;
- медленно вернуться в исходное положение.

1.6. Прыжки.

Прыжковые упражнения используются как средства для развития скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, быстроты. Прыжковые упражнения не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности учащихся, позволять овладеть сложными двигательными навыками. Прыжковые упражнения тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга.

Разновидности прыжковых упражнений:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;

- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;
- прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п.: стоя и из приседа;
- прыжки ноги врозь, разножкой;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с обручем;
- прыжки с мячом.

Форма контроля: Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.

2. Общая плавательная подготовка.

Основными средствами общей плавательной подготовки являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие учащихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закалывают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

Практика:

На суше:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде:

- плавание различными способами: с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений;
- комплексное плавание;
- плавание с задержкой дыхания;
- ныряние;
- прыжки в воду;
- приемы спасания тонущих;
- подвижные игры в воде
- водное поло.

Форма контроля: Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.

3. Общая физическая подготовка бегуна.

Практика:

3.1. Скоростная подготовка.

Необходима для большинства видов многоборий. Основные средства для развития быстроты движений и максимальной:

- бег на месте с максимальной частотой, движения рук с максимальной скоростью;
- старты, ускорения, бег с ходу, бег с гандикапом, бег и разбеги для прыжков в длину по наклонной дорожке;
- метания облегченных снарядов;
- упражнения с применением облегчающих тренажеров для бега, прыжков;
- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в команде;
- бег с ходу на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

На увеличение скорости движений влияет и максимальная сила, которой обладает спортсмен. Развитие скорости движений посредством силовой подготовки требует умения проявлять силу в быстрых движениях (скоростная сила). Для предупреждения образования «скоростного барьера» в подготовку целесообразно больше включать скоростно-силовых упражнений. Упражнения для развития быстроты выполняют в начале тренировочного занятия 2-4 раза в неделю, 3-5 повторений упражнения обычно объединяются в 2-4 серии.

Например: 4x30 м с ходу - 2 серии или 5x30 м со старта - 2 серии и т. д. Интервал отдыха между сериями - до полного восстановления. В беговых упражнениях длительность бега не должна превышать 5-6 с. Для контроля за уровнем развития быстроты и максимальной скорости обычно применяют бег со старта и с ходу на дистанциях 20- 40 м.

3.2. Силовая подготовка.

Сила в различных проявлениях - абсолютная, относительная, скоростная, имеет большое значение в подготовке бегунов. В тренировку обычно включают силовые упражнения общего и локального воздействия (для мышц брюшных, спинных, грудных, ног и рук):

- силовые упражнения общего воздействия: в основном эти упражнения со штангой применяют в подготовительном периоде - раз в неделю;
- локальные силовые упражнения выполняются практически ежедневно.

Объем силовых упражнений зависит от уровня подготовленности учащихся. В среднем рекомендовано 30-40 подъемов штанги или 100-150 локальных упражнений. Хорошей формой тренировки является использование комплекса локальных упражнений по круговому методу. Круговая тренировка включает 3-4 серии проведения комплекса из 7-9 упражнений, подобранных для различных мышечных групп, повторяемых 5-10 раз. В комплексном тренировочном занятии силовые упражнения включаются после упражнений на развитие быстроты и совершенствования техники 1-2 видов. Объем силовых упражнений в комплексном занятии составляет 20-40% от общего объема. На начальных этапах подготовки наибольшее развитие обычно наблюдается в мышцах нижних конечностей, и это обеспечивает более высокие результаты в беге и в прыжках.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- броски, метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

3.3. Беговая подготовка.

Обеспечивая рост результатов в беговых видах многоборий, а также в прыжках и метаниях, беговая подготовка является важнейшей частью тренировочного процесса. Средствами беговой подготовки решают задачи развития максимальной скорости бега, общей и скоростной выносливости, повышения работоспособности учащихся. В течение многолетнего тренировочного процесса показатели общей и скоростной выносливости изменяются в

широком диапазоне, что способствует значительному росту результатов в триатлоне. В тренировке бег применяют в течение всего годичного цикла.

3.4. Развития гибкости.

Различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах:

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

3.5. Акробатические и гимнастические упражнения:

- различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные;
- различные упражнения на гимнастической скамейке;
- групповые упражнения с гимнастическими скамейками;
- упражнения в равновесии и в сопротивлении;
- лазание по канату, шесту, лестнице;
- простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно);
- прыжки через козла, коня с подкидным мостиком;
- различные кувырки: вперед, назад, боком;
- стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»
- напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх;
- прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов.

Форма контроля: Наблюдение. Сдача контрольных нормативов.

4. Общая физическая подготовка велосипедиста.

Общеподготовительные упражнения выполняются на месте и в движении, индивидуально или с партнером. Направленность упражнений, интенсивность и дозировка их зависят от уровня физического развития учащихся, периода учебно-тренировочных занятий, задач предстоящей тренировки, специализации и т. п.

Упражнения в каждом занятии подбираются таким образом, чтобы нагрузка в равной мере распределялась на все основные группы мышц.

По направленности упражнения целесообразно проводить в следующем порядке:

- дыхательные и корригирующие осанку,
- силовые (не требующие заметного напряжения),
- на растягивание, гибкость и расслабление мышц,
- на быстроту и ловкость.

Упражнения на быстроту, а также упражнения, требующие большого силового напряжения, чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

В занятиях на открытом воздухе используются естественные снаряды: деревья, скамейки, лужайки с хорошим травяным покровом, утопанный или мягкий снег, канавы, подъемы и спуски, песчаные, холмистые и другие площадки.

В силовой тренировке учащиеся упражняются со штангой, дисками, эспандерами, гантелями и другими отягощениями. Чередование общеподготовительных упражнений на быстроту с упражнениями силового характера способствует быстрому росту силы без снижения скоростных возможностей, а при расслаблении обеспечивает более быстрое восстановление.

К общей физической подготовке велосипедиста относятся:

- упражнения на велосипеде: на велотренажерах, велостанках, фигурная езда, игры на велосипедах, езда в манежах и залах, езда по льду и заснеженным дорогам;
- гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц и другие упражнения;
- бег: с малой и средней скоростью, чередующийся с обыкновенной и спортивной ходьбой, на открытом воздухе, в зале, различные дистанции, с ускорением, бег с гандикапом;
- ходьба и бег в гору и с горы, чередуя их с прыжками и другими специально подготовительными упражнениями;

- прыжки в длину, высоту, тройные и другие прыжковые упражнения, выполняемые с разбега и с места;

- упражнения с отягощениями;

- различные эстафеты и игры.

Схема занятия по бегу:

1. Ходьба, бег, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

2. Совершенствование быстроты, силы и ловкости; ускорения на 30-80 м, бег на 50-100 м, прыжки с места и с разбега – однократные и многократные, игры и эстафеты, бег со склона и со стремительным подъемом в гору, метание камней и других предметов и т. п.

При этом необходимо чередовать упражнения на быстроту и на силу и ловкость, а между ними включать упражнения на растягивание и расслабление.

3. Совершенствование выносливости: бег на средние и длинные дистанции с равномерной и переменной скоростью, бег на отрезках 300, 400, 500, 600, 800 и 1000 м (повторный, интервальный и контрольный методы).

4. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Практика:

Рекомендуемые подвижные игры скоростно-силового характера:

«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Комбинированные эстафеты», «Черные и белые», «Встречные старты с преследованием соперника», «Быстро по местам», «Старт с преследованием соперника», «Толкачи», «Кто дальше», «Точно в цель», «Толкание набивного мяча», «Групповые прыжки».

Рекомендуемые подвижные игры с акробатическим уклоном:

«Обруч на себя», «Эстафета с гимнастической палкой», «Дружные тройки», «Удержи обруч», «Кувьрки в паре с партнером», «Прыжок-кувьрок с разбега», «Прыжковая эстафета», «Построй мост», «Кружилиха», «Скакалка-подсекалка», «Преодолей снаряды», «Гимнастический марафон», «Выведение из равновесия» и др.

Рекомендуемые подвижные игры из специализации спортивных игр:

«Мяч навстречу мячу», «Мяч в горку», «Без промаха», «Эстафеты с ведением мяча и различными заданиями», «Встречные передачи», «Передача мяча в движении», «Внутренний и наружный заслон», «Обойди соперника», «Попади в квадрат», «Челнок», «Эстафеты с набивным мячом» и др.

Форма контроля: Наблюдение.

Контрольные испытания.

Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- овладение комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ОФП;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повышение физической подготовки учащихся, обучение правильному выполнению упражнений, жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развития силы, гибкости, ловкости, выносливости учащихся.

Метапредметные:

- формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения следить за своим самочувствием;
- развивать нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействовать правильному физическому развитию.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила выполнения общефизических упражнений.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время занятий физкультурой и спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять физические упражнения различной сложности.
- Проводить разминку.
- Анализировать индивидуальные показатели физического развития.
- Выполнять нормативы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	80	80		опрос
2	Общая физическая подготовка	352		352	наблюдение сдача контрольных нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения	94		94	
2.2.	Общая плавательная подготовка	86		86	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	86		86	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	86		86	
3	Подвижные и спортивные игры	112		112	наблюдение
4	Контрольные испытания	32		32	сдача контр.нормативов
Итого		576	80	496	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	14	14		опрос
2	Общая физическая подготовка	40		40	наблюдение сдача контрольных нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения	16		16	
2.2.	Общая плавательная подготовка	8		8	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	8		8	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	8		8	
3	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4	Контрольные испытания	4		4	сдача контр.нормативов
Итого		72	14	58	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	34	34		опрос
2	Общая физическая подготовка	128		128	наблюдение сдача контрольных нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения	26		26	
2.2.	Общая плавательная подготовка	34		34	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	34		34	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	34		34	
3	Подвижные и спортивные игры	42		42	наблюдение
4	Контрольные испытания	12		12	сдача контр.нормативов
Итого		216	34	182	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	32	32		опрос
2	Общая физическая подготовка	184		184	наблюдение сдача контрольных нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения	40		40	
2.2.	Общая плавательная подготовка	48		48	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	48		48	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	48		48	
3	Подвижные и спортивные игры	56		56	наблюдение
4	Контрольные испытания	16		16	сдача контр.нормативов
Итого		288	32	256	

Стартовый уровень

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	14	14	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2	опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	2	2	
1.3.	Закаливание	2	2	
1.4.	Гигиена в спорте	2	2	
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	2	2	
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	2	2	
1.7.	Режим дня	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	40	40	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	16	16	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	8	8	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	8	8	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	8	8	
3.	Подвижные и спортивные игры	14	14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4	4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	14	58

Базовый уровень

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	14	14	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2	опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	2	2	
1.3.	Закаливание	2	2	
1.4.	Гигиена в спорте	2	2	
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	2	2	
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	2	2	
1.7.	Режим дня	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	40	40	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	10	10	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	10	10	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	10	10	
3.	Подвижные и спортивные игры	14	14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4	4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	14	58

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку- щего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	1	1		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	2	2		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	2	2		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	44		44	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8		8	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	10	62	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку- щего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	2	2		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	2	2		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	1	1		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	1	1		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	44		44	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8		8	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	10	62	

Углубленный уровень
Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	1	1		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	1	1		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	1	1		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	46		46	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	1	1		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	1	1		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	1	1		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	46		46	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку- щего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	1	1		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	1	1		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	1	1		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	46		46	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку- щего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техника безопасности	2	2		опрос
1.2.	Заболевания и их профилактика	1	1		
1.3.	Закаливание	1	1		
1.4.	Гигиена в спорте	1	1		
1.5.	Тренировка при высоких и низких температурах	1	1		
1.6.	Диспансеризация и самоконтроль	1	1		
1.7.	Режим дня	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	46		46	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10	наблюдение, сдача контрольных нормативов
2.2.	Общая плавательная подготовка	12		12	
2.3.	Общая физическая подготовка бегуна	12		12	
2.4.	Общая физическая подготовка велосипедиста	12		12	
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	наблюдение
4.	Контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		72	8	64	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов в год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 576 часов.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.* Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом.* Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка.* В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.* В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей.* Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение	Праздники, различные	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в

		друг с другом.	мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;

- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели

Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеозапись «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятие на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная,	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели

Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.		
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующие помещения и оборудование:

- бассейн;
- спортивный зал;
- стадион;
- раздевалка для учащихся;
- велосипеды;
- велотренажеры;
- насос для велосипеда;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- свисток;
- доска информационная;
- планшет;
- наглядная агитация, плакаты;
- инструменты для ремонта велосипеда;
- средства обслуживания велосипеда.

Экипировка спортсмена:

- велоперчатки;
- велорубашка;
- велотрусы;
- велотуфли;
- велошлем;
- очки защитные;
- костюм (комбинезон) для плавания;
- купальник (для девочек);
- плавки (для мальчиков);
- очки для плавания;
- беруши;
- шапочка для плавания;
- полотенце;
- обувь для бассейна;
- костюм спортивный;
- кроссовки легкоатлетические;
- футболка спортивная;
- шорты спортивные.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Учебно-методическое обеспечение:

- реализуемая образовательная программа подготовлена с учетом требований комплексной программы физического воспитания учащихся;
- видеоматериалы соревнований по триатлону, плаванию и легкой атлетике;
- учебно-методические пособия по циклическим видам спорта.

Информационные материалы

Список литературных источников

1. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2004.
2. Браунли А., Браунли Дж., Фордайс Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
3. Гольберг Н. Д., Дондуковская Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.
4. Клайон, Джекобсон: Анатомия триатлона. — М.: Попурри, 2013 г.
5. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.
7. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. — М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
10. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. — М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Европейский союз триатлонистов <http://europe.triathlon.org>
3. Международный союз триатлонистов <http://www.triathlon.org/>
4. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>
7. Федерация триатлона России <http://www.ftr.org.ru/>
8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа <http://www.anti-doping.ru/>

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп», имеющий квалификацию, соответствующую требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Регулярный контроль эффективности учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки триатлетов наряду с планированием, является важной функцией. Критерием оценки эффективности подготовки служит выполнение спортсменами нормативных требований по ОФП. Основные мероприятия по обеспечению контроля подготовки предполагают учет количественных показателей учебно-тренировочного процесса и осуществляются с целью оценки динамики физического развития, адекватности тренировочных нагрузок возможностям организма учащихся.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется видом и задачами контроля: годового, текущего, оперативного. Значимость годового контроля одинакова для всех групп триатлетов; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Годовой контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития учащихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода учащихся на следующий год обучения при условии выполнения контрольных нормативов. Комплексы тестов для оценки общей физической подготовленности учащихся включают измерения в ходе выполнения специализированных упражнений, в соответствии с нормативами спортивной подготовленности, устанавливаемыми Программой.

Текущий и оперативный контроль осуществляются в течении учебно-тренировочного занятия при выполнении упражнений и контроля самочувствия учащихся.

Осуществление мероприятий по контролю учебно-тренировочного процесса, подготовленности учащихся в течении каждого года обучения является обязательным разделом Программы. Цель этих мероприятий – обеспечение планомерного повышения спортивной работоспособности по годам занятий, а также – обеспечение восстановления после физических и психических нагрузок, сохранение состояния здоровья учащихся в ходе реализации Программы.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению контрольных нормативов приведены в Приложении 1 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

- *общепедагогические методы*, включающие метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

- *спортивные методы*, включающие метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- *общеподготовительные* упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- *специально подготовительные* упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к циклическим видам спорта (упражнения на

развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

3. Список литературы и электронных источников

1. Браунли А., Браунли Дж., Фордайс Т.: Плыть, ехать, бежать. Путь к олимпийскому пьедесталу в триатлоне. Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2014.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002. - 240 с.
3. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. К. Биохимия мышечной деятельности. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Гольберг Н. Д., Дондуковская Г. Г. Питание юных спортсменов. — М.: Советский спорт, 2007.
5. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 288 с.
6. Колеман Э. Питание для выносливости: пер. с англ. — Мурманск: Тулома, 2005.
7. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ-Дивизон, 2009.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. — М.: Астрель, 2002.
9. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Романов Н., Робсон Дж. Полезный метод бега. Экономичный, результативный, надежный. — М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
12. Слимейкер Р., Брайнинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. — М.: Тулома, 2008.
13. Сулов Ф. П., Сыч В. Л., Шустин Б. Н. Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995.
14. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. — М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

15. Фрил Д. Библия велосипедиста: пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
16. Фрил Дж. Библия триатлета. —М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2011.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2013. - 480 с.
17. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. —М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.
18. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. . —М.: Изд-во Манн, Иванов и Фарбер, 2013.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Европейский союз триатлонистов <http://europe.triathlon.org>
3. Международный союз триатлонистов <http://www.triathlon.org/>
4. Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru/>
7. Федерация триатлона России <http://www.ftr.org.ru/>
8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа <http://www.anti-doping.ru/>

Приложения

Приложение 1

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы по общей физической подготовке

Наименование норматива	Ед. измер.	Оценка в баллах	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-18 лет
Бег 30 метров	сек.	5	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,3	4,1
		3	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	5,0	4,6
		2	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,3	5,1
		1	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
Прыжок в длину с места	см.	5	186	196	211	226	236	251	260
		4	171	181	196	211	221	233	244
		3	156	166	181	196	206	221	228
		2	141	151	166	181	191	206	213
		1	140	150	165	180	190	205	212
Подтягивание из виса	раз	5	4	4	5	6	8	10	12
		4	3	3	4	5	6	7	10
		3	2	2	3	3	4	5	7
		2	1	1	2	2	3	3	4
		1	-	-	1	1	1	1	2
Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы, стоя	см.	5	600	800	1000	1200	1400	1600	1800
		4	550	700	900	1100	1300	1500	1700
		3	500	650	850	1050	1250	1450	1650
		2	400	600	800	1000	1200	1400	1600
		1	350	550	700	900	1100	1300	1500
Челночный бег 3 x 10 м	сек.	5	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9	6,7	6,6
		3	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
		2	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6
		1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
Непрерывный бег	м	зачёт	600	600	800	800	1000	1500	1500

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Триатлон»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-1 ОФП-2	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						ОФП	6			наблюдение
		итого	4	4			8			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
		итого	4	4			8			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
		итого	4	4			8			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						ОФП	4			наблюдение, сдача контрольных нормативов
		итого	4	4			8			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
		итого	4	4			8			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
		итого	4	4			8			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
		итого	4	4			8			наблюдение, сдача контрольных нормативов

	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов	
		итого	4	4			8				
	май	02.05. - 28.05.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
		01.05., 09.05. – праздничные дни					ОФП			4	наблюдение, сдача контрольных нормативов
							контрольное занятие			2	
		итого	4	4			8				
Всего, в т.ч.:			36	36			72				
теория							14				
подвижные игры							14				
ОФП							40				
контрольные испытания							4				

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Триатлон»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-3 ОФП-4	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		итого	4	4			8			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						ОФП	4			наблюдение, сдача контрольных нормативов
						контрольное занятие	2			
	итого	4	4		8					
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов
						итого	4			4

	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов
		итого	4	4			8			
	май	02.05. - 28.05.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		01.05., 09.05. – праздничные дни					ОФП			4
				контрольное занятие		2				
		итого	4	4			8			
Всего, в т.ч.:			36	36			72			
теория							10			
подвижные игры							14			
ОФП							44			
контрольные испытания							4			

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Триатлон»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
ОФП-5 ОФП-6 ОФП-7 ОФП-8	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		итого	4	4			6			8
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	4	в соответствии с расписанием	ОФП	6	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение, сдача контрольных нормативов
						контрольное занятие	2			
	итого	4	4		8					
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						подвижные игры	2			наблюдение
						ОФП	4			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов
	итого	4	4		8					

	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
						ОФП	6			наблюдение, сдача контрольных нормативов	
		итого	4	4			8				
	май	02.05. - 28.05.	4	4	в соответствии с расписанием	подвижные игры	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение	
		01.05., 09.05. – праздничные дни					ОФП			4	наблюдение, сдача контрольных нормативов
							контрольное занятие			2	
		итого	4	4			8				
Всего, в т.ч.:			36	36			72				
теория							8				
подвижные игры							14				
ОФП							46				
контрольные испытания							4				