

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Загородный оздоровительный лагерь «Чайка» Тетюшского
муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании методического совета от «2» июня 2022г. Протокол № 2	Утверждаю, Директор МБУ ДО «ЗОЛ «Чайка» / Тагирова И.Б. «2» июня 2022г.
--	--



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Спорт для всех»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

г. Тетюши

Содержание программы	
Пояснительная записка.....	3
Формы проведения занятий и виды деятельности	4
Учебный план	5
Содержание программы.....	6
Условия реализации программы.....	10
Содержание блока «Спортивный туризм»	15
Права и обязанности учащихся	26
Рекомендации по проведению занятий.....	27
Особенности проведения учебных занятий с детьми 7-17 лет	27
Структура учебных занятий.....	29
Дозировка физической нагрузки	31
Расписание спортивных секций МБУ ДО «Загородный оздоровительный лагерь «Чайка».....	32
Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	35
Глоссарий	36
Список информационных источников	40

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана для детей, посещающих спортивные секции. Реализация программы осуществляется в детском оздоровительном лагере во время проведения спортивных профильных смен.

Программа «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Спорт для всех» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены

доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-4 и 5-9 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся в детском оздоровительном лагере во время проведения спортивных профильных смен (лето, осень, зима, весна). В летний период профильная смена длится 21 день, осенняя, зимняя и весенняя смены по 7 дней. Тренировки проводятся ежедневно по 3 часа в день и по 4 часа в день во время проведения летней профильной смены. Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола а также техники элементов легкой атлетики, спортивного туризма, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех», способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спорт для всех»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика;		31	32	опрос тестирование

	- спортивный туризм;	1	28	29	тестирование
	- волейбол;	1	29	28	учебные игры
	- мини-футбол;	1	21	22	учебные игры
	- баскетбол	1	28	29	учебные игры
4.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		4	140	144	

Содержание программы

Первый год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол. Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Спортивный туризм:

Практика: Обучение туристическому быту, техника безопасности в походе, оказание первой медицинской помощи, техника туризма, занятия на скалодроме, туристское ориентирование, лабиринт.

Баскетбол:

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол:

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования: Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт для всех» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Универсальная спортивная площадка для волейбола и баскетбола с резиновым покрытием, мини-футбольное поле, раздевалки, инвентарная комната.

Спортивное оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Рулетка измерительная.
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Сетка для переноса и хранения мячей.
14. Сетка волейбольная.
15. Скамейка гимнастическая.
16. Канат подвесной.
17. Секундомер.
18. Лыжи.
19. Туристическое снаряжение
20. Палатки, веревки, компас

21. Скаладром

Площадки Ворк-аут:

1. Сектор для метания.
2. Силовые тренажеры, перекладины.
4. Гимнастическая площадка.
5. Беговые дорожки.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная

соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет

уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms;>

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Содержание блока «Спортивный туризм»

Обучение туристическому быту.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлег в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Практические занятия:

Определение по карте мест для организации привалов и ночлегов.

Установка палаток. Раскладывание костров по типам и назначению.

Туристическая эстафета.

Техника безопасности в походе

Организация передвижения в походе, преодоления препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам,

тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия на местности:

Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, видео и фотоматериалов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Оказание первой медицинской помощи

Основа медицинских знаний

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания организма

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

Здоровый образ жизни. *Практическое занятие:*

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

2. Походная медицинская аптечка.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Первая помощь утопающему.

Искусственное дыхание. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практическое занятие:

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин.

Способы обеззараживания питьевой воды в походах. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих.

Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

Изготовление носилок из шестов.

Практическое занятие:

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Техника туризма

Практические занятия на местности.

Вязание узлов необходимых для движения по веревкам (проводник, проводник восьмерка, заячьи уши, прямой, схватывающий, двойной булинь, встречный).

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

- переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);

- переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до 6 м);

- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Занятия на скалодроме.

«Скалодром» - в лагере построен 6-ти метровый скалодром. Азам альпинизма и скалолазания. Доступ под руководством инструктора

Туристское ориентирование

Навыки ориентирования для туриста. Карта и приёмы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки. Составление плана местности. Ориентирование. Лабиринт.

Соревнования – ориентирование на местности.

«Секретная тропа» – для детей 10-11 лет.

Участники по одному с интервалом 3 минуты проходят по маршруту, руководствуясь знаками ориентирования. На этом маршруте встречаются обозначенные соответствующими знаками места хранения писем. Участник

должен взять с собой и принести на финиш по одному письму из каждого из таких мест. Результат участника определяется по чистому времени, затраченному на прохождение всей тропы. Места участников, не принесших одно из писем, определяются после принесших все, не принесших два из писем – после мест не принесших одно и т. д.

Следующие три этапа проводятся для детей 11 лет и старше, а также для молодежи, последовательно один за другим.

«На маркированной трассе».

Участник бежит по маршруту, руководствуясь маркировкой (развешенные на деревьях, кустах... лоскутки ткани или листочки бумаги одинакового цвета). На маршруте встречаются контрольные пункты – треугольные призмы с размером боковой грани 30 *30 см (каждая грань делится на две части – красную и белую. На белую часть наносится номер контрольного пункта). Придя на контрольный пункт (КП). Участник взятой с собой булавкой делает в карте прокол в том месте, где, по его мнению, находится данный КП. Придя на следующий КП, карандашом участник ставит крестик так, чтобы его центр был на проколе ПРЕДЫДУЩЕГО КП... Последний КП отмечается на рубеже отметки последнего КП (подписан на местности).

При подведении итогов за отклонение прокола от истинного положения КП на карте на каждые полные или неполные 2 мм назначается 1 мин. штрафного времени. Максимальный штраф – 5 минут, то есть если отклонение больше 12 мм, то КП считается не найденным. Если центр креста отстоит от прокола больше, чем не 3 мм, то на данном КП назначается максимальный штраф. То же будет, если стоит несколько крестов одного КП.

Если в радиусе 3 мм от центра креста есть несколько проколов, то штрафное время определяется по наидальнейшему проколу от истинного положения КП на карте. Если крест есть, а прокола нет, то на данном КП назначается максимальный штраф плюс 1 минута.

Если вместо креста стоит отметка другой формы или она несоответствующего цвета или ее нет вообще (даже если есть прокол), то КП считается не найденным.

«В заданном направлении».

На карте участника наносятся контрольные пункты, установленные на местности, и соединяются прямыми линиями – так показывается очередность их прохождения. Придя на КП, имеющимся на нем карандашом участник ставит в выданной на старте контрольной карточке крест в клеточке, соответствующей данному КП.

«Линия».

На карте участника наносится линия – маршрут, по которому ему нужно пройти. Идя по маршруту, участник встречает КП и отмечает в контрольной карточке, как и на этапе «в заданном направлении».

Результат участника определяется по сумме чистого времени (от старта «маркировки до финиша «линии») и штрафного времени за этап «маркировка», причем вначале подводятся итоги участников нашедших все КП и на всех трех

этапах, затем – участников, не нашедших один КП, затем – не нашедших два и т. д. Результаты молодежи подводятся отдельно от результатов детей.

Соревнования являются лично-командными, то есть кроме результатов в лично зачете определяются командные результаты. Командой в данном типе соревнований является пара участников.

Лабиринт.

«Спортивный Лабиринт» – это вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Результаты участников определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени или штрафных кругов). Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа «стена», расположенных на небольшой, ровной, открытой площадке размером не менее 30х30 метров, искусственными объектами на которой будут стойки (колья) с натянутой между ними заградительной лентой, имитирующей линейные объекты (стену)

Поход летом. Игры в походе

Гораздо интереснее не просто гулять по лесам и лугам, а отправиться в настоящий поход. Это прекрасный способ познакомить школьников с новым видом спорта — туризмом. Передним откроются увлекательный мир путешествий и настоящая походная романтика.

Туристический поход не только любимейшее детское занятие. В таких путешествиях можно успеть много: изучить свой край, получить навыки незнакомой походной жизни, физически подготовиться к дальним маршрутам.

Поход — комплексная форма работы с детьми, позволяющая решать задачи не только их физического развития, но и воспитания гармонично развитых и здоровых людей. Вот некоторые цели, которые преследуются при этом:

- формирование интереса детей к путешествиям;
- гармонизация отношений детей друг с другом, с природой; расширение сферы их общения;
- освоение основ жизнеобеспечения в природе; развитие наблюдательности, осмтрительности, инициативности, самостоятельности у детей; повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям, умений использовать уже приобретенные навыки в нестандартных условиях, двигательных способностей; формирование правильной осанки и т. д.;
- воспитание активной творческой личности, чувства товарищества, взаимопомощи, активизация работоспособности, формирование уверенности в своих силах..

Подготовка к походу предполагает беседы-диалоги на самые разные темы. В процессе их проведения необходимо познакомить детей с правилами поведения в походе, с туристским снаряжением и одеждой, обсудить

безопасность предстоящего маршрута, рассказать о различных видах деятельности в походе. Можно заранее распределить роли: командира, штурмана (направляющего), эколога, фотографа, хроникера (ведущего записи о походе), кострового, кашевара, медика и т. п. Главное, чтобы каждому нашлось какое-нибудь ответственное задание.

Дети с воспитателями, с семьей с удовольствием обсуждают малейшие нюансы предстоящего путешествия, проявляют выдумку и инициативу, что способствует развитию их воображения, диктует определенные поступки и действия.

Путешествия следует начинать с окрестностей, прокладывая маршрут по самым живописным местам. Чтобы избежать однообразия, не возвращайтесь домой тем же путем, по которому уже шли. Перед походом на общем собрании необходимо распределить обязанности между участниками: назначить санитаря, ведающего аптечкой и способного оказать доврачебную помощь; завхоза по снаряжению, завпита — ответственного за питание.

Готовясь к путешествию, серьезное внимание надо уделить снаряжению и одежде. Нужно помнить, что значительную часть снаряжения можно изготовить в домашних условиях (палатки, рюкзаки, накидки). В пути следует беречь карту и носить ее запакованной в целлофан. Перед выходом нужно познакомиться с маршрутом по карте и постараться мысленно представить себе все этапы пути.

Летом воспитатели вводят детей в прекрасный и огромный мир зеленой природы, знакомят с жизнью растений, птиц и зверей, рассказывают, как можно прокормиться в лесу, из каких трав заварить чай, как лечиться, если простудишься.

Сборы в поход

1. Не надо брать ничего лишнего, но не забывайте необходимого. Вес поклажи не более 3—4 кг.

2. Правильно укладывайте в рюкзак походное снаряжение и продукты: мягкие вещи (полотенце, купальник, платок и т. д.), скрутив в трубочки, следует класть вдоль задней стенки «стоя», чтобы они прились к спине. Вниз положите то, что потяжелее: картофель, крупу, повыше — хлеб. У передней стороны рюкзака поместятся миска, кружка, кастрюля. В его карманах разместятся: мыльница, карандаш, блокнот, компас, свисток и другие необходимые мелочи, которые, если понадобится, можно быстро достать, не распаковывая вещей, нужных только во время большого привала.

3. Одежда для похода должна быть удобной, свободной и не мешать при ходьбе, а обувь — разношенной, крепкой, устойчивой.

4. Очень необходима в походе аптечка. Детей, даже младших, следует познакомить с ее содержанием и научить некоторым приемам оказания первой медицинской помощи при потертостях, ссадинах, ушибах. Например, им вполне уже по силам запомнить, что поврежденное место следует очистить 3%-ным раствором перекиси водорода, затем наложить стерильную повязку. А при ушибах приложить к больному месту на 20—30 минут бутылку с холодной

водой, а затем также перевязать его. Потом ранку или ушиб надо обязательно показать врачу.

Как вести себя на маршруте

1. Для похода необходимо выбрать направляющего и замыкающего. Направляющий — это штурман. Он должен хорошо знать маршрут, выбирать лучший способ его прохождения, задавать скорость движения. Замыкающий призван следить, чтобы группа не растягивалась, никто не отставал и не наталкивался на идущего впереди.

2. Предупредите детей, чтобы они не рвали незнакомых растений (некоторые из них могут быть ядовиты или могут вызвать ожоги), не пили из непроверенных источников.. Во фляге у школьника должна быть кипяченая вода.

3. Объясните детям правила движения в колонне: идти по одному бодрым, размашистым шагом, не вразвалку, не ленясь и не убегая. Туловище держать прямо, без напряжения, руки свободно. Идти надо не быстро, но и не черепашным шагом. Стараться во время ходьбы дышать через нос — так меньше будет хотеться пить.

4. Через 20—30 минут ходьбы делайте маленькие привалы. Во время отдыха можно еще раз напомнить детям о растениях, научить различать среди них полезные и ядовитые, рассказать о тех, которые занесены в Красную книгу.

На большом привале

Он продолжается от 1,5 до 2 часов. Вот уж где можно как следует отдохнуть, разжечь костер, приготовить вкусный обед, повеселиться и поиграть!

Начинаем, конечно, с костра. Прежде чем разложить его, напомните детям, что костер может быть прекрасным другом, помогающим согреться, приготовить еду, объединить возле себя самых разных людей.

Но он может быть очень опасен при неправильном обращении с огнем. Костер можно разводить только поодаль от деревьев, хотя бы в 10—15 шагах от них. Место, выбранное для него, надо очистить от мелких веточек, листьев, мусора. Нужно показать детям самый простой способ разведения костра: взяв несколько сухих веточек, поставьте их маленьким шалашиком, внутри поместите растопку: бересту, несколько маленьких сухих веточек, то, что быстро разгорается. Неподалеку уже должны находиться средние и большие ветки — чтобы подкладывать в костер, когда он займется. На расстоянии 0,8—1 м воткните подобранные в лесу рогульки: на них поместится палка, на которую вешается котелок для кипячения воды, приготовления каши, чая и т. д.

А впереди — главное удовольствие: печеная картошка. Этому искусству детей тоже надо учить. Сырые вымытые картофелины натираем солью и зарываем в горячую золу. Большого огня при этом уже быть не должно — иначе картошка превратится в угли. Картофелина будет готова тогда, когда горячие струйки пара начнут выбиваться из костра. Палочкой вынимаем ее из золы, заворачиваем на несколько минут в бумагу, чтобы она немного обмякла — и кушайте на здоровье!

Необходимо также научить детей гасить костер. Нужно предупредить, что нельзя оставлять ни искорки, ни уголька — иначе может случиться беда: лесной пожар.

Игры в походе. На привале никак не обойтись без игр. Можно провести и совсем простые, и такие, которые требуют подготовки от воспитателя. Вот несколько наиболее интересных.

Приходите на обед

Девочки (возможно, и мальчики) накрывают «столы». Оценивается набор продуктов, эстетическое оформление, выбор места, а также умение потчевать.

Друг природы

Кто больше и лучше расскажет о растениях, встречающихся в том месте, где проходит поход?

Наблюдатели

На одном из малых привалов (или на большом, как захотите), остановившись в таком месте, откуда открывается широкая перспектива, попросите детей в течение одной минуты разглядеть окружающий ландшафт, а потом, отвернувшись, рассказать, что они успели запомнить. Побеждает тот, кто сумел рассмотреть и назвать большое количество деталей и лучше рассказал о своих наблюдениях.

Передвигайся скрытно

Игра проводится на окраине леса рядом с местом большого привала. Руководитель ставит перед участниками задачу: двигаться за ним, стараясь при этом остаться незамеченным. Он встает впереди на расстоянии приблизительно 30 м и идет, время от времени оборачиваясь (скажем, через каждые 20—30 шагов). Участники движутся за ним так, чтобы в момент остановки руководитель не смог их заметить (прячутся за деревьями, пеньками, поваленными стволами и т. д.). Оборачиваясь, руководитель ищет участников игры взглядом. Тех, кого увидит, называет по имени, и они встают рядом с ним. Побеждает тот, кто будет замечен последним.

Примечание: при проведении этой игры необходимо, чтобы за ребятами со стороны наблюдали несколько взрослых, чтобы дети не могли зайти в глубь леса, отстать и т. д., т. е. потеряться. То же касается и следующей игры.

Маскировка

Игра также проводится на окраине леса. Оговаривается территория, на которой можно прятаться. Руководитель закрывает глаза и считает до 20. За это время участники должны разбежаться и замаскироваться. Закончив счет, руководитель ищет спрятавшихся глазами, не двигаясь с места. Тех, кого он обнаружил, называет по именам, и они собираются рядом с ним. Побеждает тот, кто будет найден последним.

Саперы

Для игры нужны несколько пустых консервных банок и обрезки проволоки. Кто-нибудь из помощников на оговоренной территории маскирует эти банки — «мины», оставляя снаружи только «усики» (проволоку). Перед

участниками ставится задача «разминировать поле». Побеждает тот, кто обнаружит больше «мин».

Секретный пакет

Накануне руководитель (вожатый) готовит конверты, пакеты или свернутые листки бумаги и прячет их в густом лесу или в кустарнике на высоте 1,5 м от земли, но так, чтобы в двух-трех шагах этот пакет можно было заметить.

Руководитель игры фиксирует азимут и расстояния до спрятанных пакетов и записывает данные у себя в тетради. В зависимости от местных условий расстояния до конечных точек могут быть от 100 до 200 м.

Желательно, чтобы задания были у всех равноценны, тогда критерием оценки станет время каждого участника, затраченное на поиски.

Узкая тропинка

Эта игра проводится как соревнование между звеньями. На полянке, беговой дорожке или в физкультурном зале условно обозначаются две узкие «тропинки» длиной 30—60 м и шириной 25 см. Границы тропинок обозначаются двумя шнурами или веревками, натянутыми между колышками. «Тропинки» заканчиваются круглыми площадками радиусом в 1 м.

В каждом звене равное и четное количество участников. По команде «Марш!» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т. е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы, оставив там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара. Команды стремятся как можно скорее доставить «груз» на площадку, не задевая и не переступая при движении веревку. За каждую ошибку — штрафное очко. Побеждает звено, которое быстрее и без ошибок доставило «груз» на площадку.

Переправа

Будущим туристам очень важно развивать и тренировать у себя чувство равновесия. Предлагаем несколько вариантов игр-упражнений на равновесие.

Для организации такой игры надо, прежде всего, найти подходящее бревно, брус или поваленное дерево. Лучше всего, если есть возможность использовать два одинаковых бревна, тогда игра будет проходить как соревнование между звеньями. В противном случае ребята будут бороться за личное первенство. Какие же возможны варианты?

Прежде всего, это обычная переправа по бревну каждого участника в отдельности. За сход с переправы — штрафное очко.

Можно провести также переправу со страховкой, как это обычно бывает в походах. В этом случае звено по команде «Марш!» подбегает к бревну, и капитан, держа в руках конец веревки, переправляется первым. Веревка натягивается, как перила, и вся команда, кроме последнего, переходит на другую сторону. Последним идет самый ловкий — он сматывает веревку.

При подведении итогов учитывается также правильная организация страховки.

Вверх по откосу

Эту игру можно проводить на крутом берегу реки. Играют два звена. Предварительно следует подготовить два ведра или две кастрюли и несколько одинаковых кружек в зависимости от количества участников.

На гребне склона ставятся два пустых ведра. По команде «Марш!» игроки быстро спускаются вниз, черпают кружками воду и поднимаются вверх, чтобы вылить воду в ведро. Задача команд — как можно быстрее наполнить ведра водой до определенного уровня. Передавать по цепочке кружки не разрешается.

Укладка рюкзака

Перед началом игры участники аккуратно раскладывают на траве или на полу рюкзак и необходимые вещи: одеяло, туристский костюм (брюки, куртку, тапочки), предметы туалета, миску, кружку, ложку, нож, записную книжку или тетрадь. Можно каждому из участников дать консервную банку и мешочек с крупой. По команде «Марш!» ребята начинают укладывать вещи в рюкзак.

Условия игры: быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов». Первый, кто справился с задачей, получает количество баллов, равное числу участников, второй — на один балл меньше и т. д. Но скорость — это еще не все. Важно правильно уложить рюкзак. Укладка каждого рюкзака проверяется руководителем.

Например, штрафуются ребенок, если он уложил тапочки и миску в один пакет или одеяло сунул комом.

Юные туристы могут забыть, что мыло, кружка, туалетные принадлежности должны лежать в боковых карманах, чтобы их было легко достать. Тяжелые вещи, если они есть, должны быть уложены на дно рюкзака, а легкие — сверху.

За каждую ошибку начисляется штрафное очко.

Кто быстрее поставит дом

Соревнуются группы по 4—5 человек. Перед началом игры палатки уже стоят, а обе команды находятся внутри за пологом. По команде «Марш!» ребята быстро расстегивают полог, выбегают из палатки и сворачивают ее по всем правилам, аккуратно складывая колышки и шпильки в одном месте. Затем по знаку судьи ставят палатку вновь. Установив, команда опять забирается внутрь и застегивает полог. Капитан докладывает: «Готово!».

Палатка устанавливается на 10 маленьких колышках или шпильках и двух опорах, которые поддерживают ее изнутри. Руководитель засекает время и проверяет, правильно ли установлена палатка. Штрафуются: общий перекося — 5 очков; перекося ската — 3 очка; перекося стенки — 2 очка; ослабленная веревка, неверно забитый или выдернутый колышек — 3 очка. Каждое штрафное очко «стоит» 15 секунд. Возможен вариант судейства, при котором установка палатки доводится до «нормы» (замечаниями судьи). В этом случае учитывается только чистое время.

Лучший костровой

Объясняется задача. По команде «Марш!» участники разбегаются по лесу и собирают хворост. Поджигают костер одной спичкой и кипятят литр воды в котелке.

Игра может проходить как между отдельными участниками, так и между группами по 2—3 человека. Главное условие — время, потраченное на поиски дров, разжигание костра и кипячение воды. За каждую лишнюю спичку прибавляется 1 минута штрафа.

Пользоваться другими горючими веществами, кроме обусловленных, строго запрещается.

Преодоление «болота»

Может проводиться как личное, так и командное первенство, причем в различных условиях. Практикуются три варианта: по «фашинкам» (на «медвежьих лапах»); по «кочкам», по «гати» (по настилу из жердей).

1-й вариант. У каждого участника по две фашины-дощечки (фанерки) размером чуть больше ступни. Если соревнования проводятся в помещении, вместо дощечек можно использовать картонки. Встав в шеренгу у старта с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи кладут перед собой на пол одну фашинку, встают на нее ногой и, стоя на ней, опускают вторую дощечку. Встав на нее другой ногой, первую фашинку поднимают, перекладывают вперед, делают следующий шаг и т. д. Задача у всех одна — как можно быстрее достичь финиша.

Здесь учитываются следующие правила: балансируя на одной ноге при перекладывании дощечек, нельзя второй ногой или руками касаться «болота» — пола. За такое касание начисляются штрафные баллы. Запрещается передвигать фашины-дощечки по «болоту» скольжением.

2-й вариант. Участники делятся на команды по 3—5 человек. Их задача — быстро пройти «заболоченный» участок 10—15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь ногами поверхности «болота». Десять «кочек», образующих слегка зигзагообразную «тропу», расположены на разных расстояниях — от 100 до 150 см. Их можно просто начертить мелом или обозначить яркими кольцами, связанными из веревок и т. п.

Размер каждой «кочки» 30—40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами.

Команды стартуют по очереди. Если сделать две-три одинаковые «тропы через болото», то соревноваться могут одновременно несколько команд. Порядок очередности движения членов каждой команды по тропе определяет капитан команды. Соревнование можно усложнить, добавив «груз» — несколько наполненных водой фляжек, котелков, это может быть горящая свеча (факел) и т. п. Правила такие:

— участники не должны наступать ногой в «болото», т. е. между «кочками». За каждое нарушение судья начисляет штрафные секунды;

— запрещается двум участникам одновременно находиться на одной «кочке»;

—ронять в «болото» предметы снаряжения, расплескивать воду из котелков и т. п.

3-й вариант. В этом варианте лучше проводить командные состязания. Состав команды 3—5 человек. Задача та же — как можно быстрее пройти «заболоченный» участок от флажка до флажка. Но на этот раз переход совершается по самодельному настилу из жердей. Каждая жердь должна иметь длину около 2 м и ширину 5—10 см.

Тот, кто идет в команде первым, берет две жерди и укладывает их на «болото» параллельно одна другой, а затем проходит по ним. Второй участник, передвигаясь за ним, передает в руки первому еще две жерди. Направляющий укладывает их дальше, а остальные участники продвигаются за ним, передавая новые жерди вперед. Замыкающий цепочку должен собирать освободившиеся жерди и передавать их вперед. Пройдя весь «заболоченный» участок, команда складывает на берегу все жерди в штабель, и судья засекает время.

При передаче жердей разрешается использовать их для опоры в моменты передвижения или толкать их по поверхности «болота» скольжением (волоком).

Можно быть уверенным: если подобные состязания во время вылазки на природу удались, то в значительной мере удался и весь поход.

Напоследок нужно напомнить детям, что, если они хотят быть настоящими друзьями природы, нужно, уходя домой, оставить место таким же, каким оно было до вашего прихода: тщательно собрать весь мусор, закопать то, что может перегнить в земле, унести с собой то, что не поддается гниению (пластиковые бутылки, целлофановые пакеты и т. д.), хорошенько затушить костер, залив водой и засыпав его землей.

По возвращении можно дать детям задание: нарисовать картинку на тему похода, написать небольшой рассказ или стихотворение.

Права и обязанности учащихся

Учащиеся обязаны:

- постоянно повышать уровень теоретической и физической подготовки;
- соблюдать режим и гигиенические требования;
- поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и после;
- выполнять указание педагога;
- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;
- равняться в своём поведении на лучших учащихся;
- быть активным помощником педагога и воспитателя группы;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

Учащийся имеет право:

- бесплатно пользоваться во время учебных занятий и участия в соревнованиях инвентарем и оборудованием;
- за примерное поведение и достижение хороших спортивных результатов, объявлением благодарности, награждением грамотой.

Рекомендации по проведению занятий

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

При планировании учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Особенности проведения учебных занятий с детьми 7-17 лет

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, педагог должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и

заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия в группе продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения педагога, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребёнка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Расписание спортивных секций МБУ ДО «Загородный оздоровительный лагерь «Чайка»

№	Педагог	Название спортивной секции	Программа	Возраст детей	День недели	Время	Место проведения
	1 отряд	Тетюшский район, д. Долгая Поляна, ул. Солнечная д.32					
1	Габдрахманов Р.Р.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. /Г.А.Колодницкий; В.С. Кузнецов; М.В.Маслов/ Издательство М.Просвещение, 2011	13-17	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	15.00-16.00	Спортивная площадка №1, беговые дорожки
2	Селюков В.Н.	Волейбол	Примерная программа для системы дополнительного образования детей «Волейбол», Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2013 Москва	13-17	Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье	10.00-11.00	Универсальная спортивная площадка (волейбол/ баскетбол)
3	Ибрагимов А.В.	Спортивный туризм	Авторская программа, Ибрагимов А.В.	13-17	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	13.00-14.00	Экопарк, веревочный парк, уличные тренажеры
4	Мамкин В.С.	Мини-футбол	Авторская программа, Мамкин В.С.	13-17	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	17.00-18.00	Футбольное поле

2 отряд							
1	Рипанова А.Е.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика./Г.А.Колодницкий ; В.С. Кузнецов; М.В.Маслов/ Издательство М.Просвещение, 2011	11-12	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	14.00-15.00	Спортивная площадка №1, беговые дорожки
2	Селюков В.Н.	Волейбол	Примерная программа для системы дополнительного образования детей «Волейбол»,/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2013 Москва	11-12	Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье	12.00-13.00	Универсальная спортивная площадка (волейбол/ баскетбол)
3	Ибрагимов А.В.	Спортивный туризм	Авторская программа, Ибрагимов А.В.	11-12	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	15.00-16.00	Экопарк, веревочный парк, уличные тренажеры
4	Мамкин В.С.	Мини-футбол	Авторская программа, Мамкин В.С.	7-12	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	16.00-17.00	Футбольное поле
3 отряд							
1	Рипанова А.Е.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика./Г.А.Колодницкий ; В.С. Кузнецов; М.В.Маслов/ Издательство М.Просвещение, 2011	7-10	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье	17.00-18.00	Спортивная площадка №1, беговые дорожки
2	Селюков В.Н.	Волейбол	Примерная программа для системы дополнительного образования детей «Волейбол»,/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2013 Москва	7-10	Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье	16.00-17.00	Универсальная спортивная площадка (волейбол/ баскетбол)
3	Ибрагимов А.В.	Спортивный туризм	Авторская программа, Ибрагимов А.В.	7-10	Понедельник, Вторник, Среда,	15.00-16.00	Экопарк, веревочный

					Пятница, Воскресенье		парк, уличные тренажеры
4	Мамкин В.С.	Мини-футбол (объединенная с 2 отрядом)	Авторская программа, Мамкин В.С.	7-12	Понедельник, Вторник, Среда, Пятница,	<u>16.00-</u> <u>17.00</u>	Футбольное поле

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

К осуществлению и реализации цели и задач Программы привлекаются квалифицированные кадры (профстандарт 05 физическая культура и спорт, тренер-преподаватель – 05.012).

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей. Занятия проводятся на открытом воздухе и в спортивном зале.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается поэтапному и целостному методам, уделяется основное внимание овладению школой движений. На уроке сочетается развитие координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам.

Материально - техническое обеспечение лагеря способствует проведению работы по организации спортивного движения. В лагере имеется 2 оборудованных спортивных площадки, спортивная площадка ворк-аут, столовая; предметные кабинеты оснащены современным оборудованием. Работает кабинет педагога-психолога.

Каждое занятие в рамках Программы является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. И направленных на освоение учебного материала в конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия носят дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Представлены:

- дополнительные общеразвивающие программы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- разработки внеклассных мероприятий по спортивному движению и формированию здорового образа жизни;
- методические рекомендации по олимпийскому движению для классных руководителей и учителей предметников;
- коллекция презентации по оздоровительным гимнастикам и по формированию здорового образа жизни.

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и

укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется че-рез регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

Глоссарий

Адаптация (латadaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды.

Активность мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели: степень выраженности антропометрических признаков:

самантропометрические: длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.);

физиометрические показатели: жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.;

соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

Быстрота способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Выносливость способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость –способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Двигательная активность понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

Двигательное умение

владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык

такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Закаливание

повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье

нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни

типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль

определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Ловкость

координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Метаболизм (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме.

Мотивация выбора личная причина (обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Онтогенез

индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни.

Переутомление Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Психофизическая подготовка процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

Релаксация состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

Самоконтроль регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Спорт составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Тактика спортивная

совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Техника спортивная

система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Утомление временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физическая культура часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость,

быстрота(скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическое воспитание педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое развитие закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Список информационных источников

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Единая информационная система обеспечения деятельности Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс] – URL: <http://eis.mon.gov.ru> (дата обращения: 24.05.2022).
3. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
6. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
9. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
11. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
13. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. –М.: «Просвещение», 2010
15. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. М -во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2014. (Стандарты второго поколения).
16. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598

18. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.

19. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.

20. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004.

21. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова.– Изд. 3-е, исп. – Волгоград: Учитель, 2016.

22. Приказ министерство просвещения российской федерации (От 9 ноября 2018 года № 196) Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.