

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.А. Шестаков

приказ № ДО-у/179/2023 от 06.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 64 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2023

Разработчик программы:

Малевин Александр Андреевич, начальник отдела развития комплекса ГТО ОГБУ «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

–Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

–Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

–Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;

–Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

–Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1038 от 21 ноября 2022 года) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71716);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1353 от 21 декабря 2022 года) «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»»;

– Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

– Постановление Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

–Устав ОЦ «Персей»;

–Положение о разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ.

1.2. Актуальность программы

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время

значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. Большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний через занятия физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения, что будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи:

- оздоровление нации;
- повышение физической подготовки молодежи;
- патриотическое воспитание;
- укрепление обороноспособности страны через комплекс ГТО;
- увеличение продолжительности жизни граждан России;
- увеличение количества доступных физкультурно-оздоровительных мероприятий по сдачам норм ГТО, а также тренажерных залов, бассейнов и спортивных площадок.

Комплекс ГТО постепенно приобретает значимость в молодёжной среде, завоевывает авторитет. ГТО – это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся по общеобразовательным программам в возрасте от 10 до 17 лет, проживающие на территории Иркутской области, интересующиеся общей физической подготовкой. Отбор проводится среди обучающиеся общеобразовательных организаций Иркутской области, у которых отсутствуют результаты сдачи норм ВФСК ГТО.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: развитие физических качеств, подготовка учащихся к сдаче норм ГТО, оздоровление детей и подростков путем привлечения их к активным занятиям спортом и физической культуры.

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач:

- обучение технике выполнения упражнений;
- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков.

Важным условием выполнения поставленных задач является проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, соревнований.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Личностные результаты:

- развитие у детей коммуникабельности в общении со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- подготовленность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать своё продвижение в овладении содержанием курса;
- замечать и исправлять ошибки.

Познавательные:

- понимать информацию, представленную в виде речи, текста, схем, таблиц, видео;
- анализировать свои ошибки, характерные ошибки других участников, делать

выводы;

- находить рациональное решение поставленной задачи.

Коммуникативные:

- знать и пользоваться командами при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в команде.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 64 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование;
- контрольные срезы;
- игровые технологии (игры-задания, рисуночные тесты, тренинги задания и др.);
- соревнования;
- контрольные старты;
- сдача нормативов ГТО (стартовое и итоговое тестирование), на основании фонда оценочных средств (*Приложение*).

Результаты, которые подвергаются оцениванию

Возрастная ступень и пол	Вид испытания						
	III муж.	Бег 60м	Бег 2000м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3x10м
IV муж.	Бег 60м	Бег 3000м					
III дев.	Бег 60м	Бег 1500м	Подтягивание из виса на				

IV дев.	Бег 60м	Бег 2000м	низкой перекладине				
---------	------------	--------------	-----------------------	--	--	--	--

1.9. Особенности организации образовательной деятельности.

Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями не менее 10-15 мин.

Содержание программы реализуется через решение на занятиях проблемных ситуаций.

Практическая направленность курса осуществляется через учебные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

1.10. Форма итоговой аттестации – сдача нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очной форме обучения.

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Распределение часов		Промежуточная аттестация форма
			теоретические занятия	практические занятия	
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	10	0	Устный опрос
1.1.	Основы знаний ГТО	4	4		
1.2.	Медико-биологическое обеспечение в спорте	6	6		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	50		50	Зачет
2.1	Общая физическая подготовка	14		14	
2.2	Развитие двигательных способностей	28		28	
2.3	Контрольные упражнения и соревнования	8		8	Тестирование, контрольные испытания
III	Раздел 3. Итоговая аттестация	4		4	Зачет
3.1.	Контрольное тестирование (нормативы ГТО)	4		4	Сдача нормативов ГТО
Итого:		64	10	54	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения программы составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются ОЦ «Персей» на основании плана-графика.

№	Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	всего часов/вт.ч. СР	Дни														
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	2	2	2	2	1	1									
1.1.	Основы знаний ГТО	4	1	1	1	1											
1.2.	Медико-биологическое обеспечение в спорте	6	1	1	1	1	1	1									
II	Раздел 2. Практическая подготовка	50	2	3	3	3	4	3	5	5	5	4	4	5	3	1	
2.1	Общая физическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2	Развитие двигательных способностей	28	1			2	3	2	4	4	4	2	2	2	2		
2.3.	Контрольные упражнения и соревнования	8		2	2							1	1	2			
III	Раздел 3. Итоговая аттестация	4														2	2
3.1.	Контрольное тестирование (нормативы ГТО)															2	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	10
Тема 1.1. Основы знаний ГТО	4
Теоретические занятия 1.1. Основы знаний ГТО	4
Тема 1.2. Медико-биологическое обеспечение в спорте	6
Теоретические занятия 1.2. Медико-биологическое обеспечение в спорте	6
Раздел 2. Практическая подготовка	50
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	14
Практические занятия 2.1. Зарядка, общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения	14
Тема 2.2. Развитие двигательных способностей	28
Практические занятия 2.2. Упражнения на развитие физических качеств	28
Тема 2.3. Контрольные упражнения и соревнования	8
Практические занятия 2.3.1. Контрольные старты	4
Практические занятия 2.3.2. Контроль ОФП и СФП	4
Раздел 3. Итоговая аттестация	4
Тема 3.1. Контрольное тестирование (нормативы ГТО)	4
Практические занятия 3.1. Сдача норм ГТО	4
Итого	64

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение
 Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей (Приложение 1).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Васильков, Г. А. От игры - к спорту [Текст]: сборник эстафет и игровых заданий / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.

2. Выносливость у юных спортсменов [Текст] / Под общ. ред. проф. Р.Е. Мотылянской. - Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 252 с.: ил., схем., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 15.10.2021). - Библиография в кн. - ISBN 978-985-503-802-4. - Текст: электронный

4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения [Текст] / Ю.Я. Киселев. - М.: Советский спорт, 2009. - 276 с.

5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / Дет. оздоровит.-образ. турист. центр «Балтийский берег», Ст. юных туристов; под ред. С. М. Губаненкова. - СПб.: Петрополис, 2007.

6. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. - Москва: Спорт, 2017. - 289 с.: схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236> - Библиогр.: с. 237-245. - ISBN 978-5-906839-90-9. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / - 4-е изд. - М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. - 216 с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. - М.: Просвещение, 2014.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО. - М.: Просвещение, 2016.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Научно-методический журнал «Физическая культура»

2. <https://www.gto.ru/norms> - Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для III и IV возрастных ступеней

3. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf> - Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

2. <http://olimpiada.dljatebja.ru/> - Летние и зимние олимпийские игры

3. https://www.elibrary.ru/project_user_tools.asp - Научная электронная библиотека

4. www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека

5. www.nlr.ru - Российская национальная библиотека

6. www.rsl.ru - Российская государственная библиотека

7. www.fpo.asf.ru - Сайт факультета педагогического образования

8. <https://tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России

9. <https://fstio.ru/> – Федерация спортивного туризма Иркутской области

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющим образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый учащийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Каждый учащийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (модулю) (включая электронные базы периодических изданий).

Внеаудиторная работа учащихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в форме проверки практических заданий.

6.2. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией учащихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат.

6.3. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

6.4. Порядок проведения итоговой аттестации:

Сдача нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ «Персей»**Мебель:**

- Стол учебный тип 5 (1400*800*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип 1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШм-1200 (900*600*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

Оборудование кабинетов:

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклая магнитно-маркерная доска Askell Lux 120x240 см
- Монитор AOC 23.8" Value Line 24V2Q(00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31
- Компас
- Компас ученический
- Компас универсальный высокоточный

Оборудование тренажерного зала:

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги PОВ86-20B0-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий

- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеком 60кг., Силовая рама Артикул: D700)
- Скамейка с регулируемым уровнем спинки
- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

Спортивное оборудование, инвентарь:

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200*100*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120*80*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" AI 0045
- Эспандер гироскопический кистевой
- Веревка Дзержинск "Хозтекс" 24-пр.
- Карабин муфтующийся Vertical Сталь Овал