

Управление образования Администрации
Таврического муниципального района Омской области
Учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
Таврического района Омской области

Рекомендовано к реализации
Протокол № 1
педагогического совета
Протокол № 1 от «29».08.2023г.

Утверждаю:
Директор УДО
«Таврическая спортивная школа»
В.С. Старшов
Приказ № 75/1 от 29.08.2023г.



**Краткосрочная ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Олимпийская деревня»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 14-17 лет
Общая трудоемкость: 1 месяц (8 часов)
Форма реализации: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик программы
тренер-преподаватель:
Ильченко Евгений Валерьевич

р.п. Таврическое 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийская деревня» (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность и реализуется в каникулярное для организации эффективного отдыха и оздоровления детей в период каникул.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Реализация программы будет способствовать пробуждению интереса к занятию спортом, здоровому образу жизни. В настоящее время спорт - одно из самых популярных направлений среди молодежи. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта.

Кроме того, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы:

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что используются новые педагогические технологии в проведении занятий, такие как, информационно-коммуникационные.

Отличительная особенность программы: содержание программы подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, изученных на занятиях, дополняя ее с учетом интересов детей. Однако содержание может меняться в зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения занятий.

Целевая группа: 14-17 лет

Характеристика целевой группы:

Юношеский возраст самый сложный в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

Форма организации: спортивная секция.

Форма реализации программы: очная.

Основными формами обучения являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам

Особенности набора детей: Набор обучающихся в группы производится, без конкурсного отбора. К занятиям допускается любой ребёнок в возрасте от 14 до 17 летне зависимо от уровня физической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1месяц, трудоемкостью 8 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Набор осуществляется с 1июня по 30июня. Добор осуществляется в течение года при наличии вакантных мест.

Цель программы:

развитие физических навыков обучающихся средствами изучения специальных упражнений разной функциональной направленности.

Задачи:

- создать благоприятные условия для организованного, интересного отдыха и укрепления здоровья детей;
- обучить навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной деятельности;
- формировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры.

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

- обучающиеся овладеют потребностью в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- обучающийся научится делать осознанный выбор аргументировать его, уметь оценивать риски и своевременно применять решения по их снижению

Познавательные:

- обучающийся научится вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов к целям, оценивать риски последствий деятельности

Коммуникативные:

- обучающийся научится владению разных способов общения и взаимодействия
- понять и использовать преимущество командной и индивидуальной работы

Предметные результаты:

- обучающиеся овладеют физическими упражнениями разной функциональной направленности, научатся использовать их в режиме учебной и производственной деятельности

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Общее количество часов
1. Теоретическая подготовка (1 час)		
1.1	Вводное задание , техника безопасности, правила поведения, развитие спортивных игр в Омской области	1
2. Практическая подготовка (6 часов)		
2.1	Общефизическая подготовка	1
2.2	Специальная физическая подготовка	1
2.3	Техническая и тактическая подготовка	1
2.4	Спортивные и подвижные игры	3
3. Контрольные испытания (1 час)		
3.1	Итоговое занятие:участие в соревнованиях по видам спорта	1
	Общее количество часов	8 часов

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка (1 час).

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час).

Формы проведения учебных занятий: беседа, дискуссия, инструктажи.

*Виды учебной деятельности обучающихся:*беседа, дискуссия.

Формы организации деятельности обучающихся: знакомство с детьми.

Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.Знакомство с историей развития спортивных игр в Омской области (волейбол, баскетбол, футбол).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, устный опрос, итоговая диагностика физического развития обучающихся (Приложение № 1, №2)

2. Практическая подготовка (6 часов).

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения (1 час)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений, беседы, дискуссии, инструктажи, объяснения.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, дискуссия, выполнение упражнений.

Формы организации деятельности обучающихся: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, спортивные мероприятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо

скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, тесты на определение гибкости, быстроты, силы.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (1 час)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений, беседы, дискуссии, инструктажи.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, дискуссия, тренировочные упражнения.

Формы организации деятельности обучающихся: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, спортивные мероприятия.

СФП - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: скорости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п., Игра “Мы веселые ребята”.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- переменный бег, кроссы.
- многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа - хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением. Игра “Мы веселые ребята”

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, тесты на определение выносливости, развития скорости.

Тема 2.3. Техническая и тактическая подготовка (1 час)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений, беседы, дискуссии, инструктажи.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, дискуссия, тренировочные упражнения.

Формы организации деятельности обучающихся:

учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, спортивные мероприятия.

Техника передвижения:

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Подвижная игра «Мяч в стену»

Техника владения мяча:

Удары по мячу ногой. Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность. Подвижная игра «Мяч в стену»

Тактика нападения: индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом. Игра в футбол.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, сдача нормативов

Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры (3 часа)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений, беседы, дискуссии, инструктажи

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, дискуссия, тренировочные упражнения.

Формы организации деятельности обучающихся: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы, спортивные мероприятия.

«Игровые виды спорта»: пионербол, футбол, волейбол и др.

«Подвижные игры»: подвижные игры с элементами футбола: «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Игры с тиснениями», «Игры с элементарными техническими действиями», «Третья точка», «Переверни цаплю», «Береги спину», «Кто быстрее», «Борьба за мяч», «Петушиный бой», «Борьба ногами лежа», «Всадники», «Прижать стопу соперника», «Скручивание», «Трофей», «Выведение из равновесия», «Выбивание опоры», «Бег в связке с партнером», «Займи свое место», «Сигнал», «Падающая палка», «Усложненное движение», «Гусеница», «Не коснись ног», «Прыжки с захватом», «Метание набивного мяча в мишень», эстафета «Тачка», «Тачка» из трех участников, «Гребцы», «Передача мяча, согнувшись и прогнувшись», «Захват предмета», «Вовремя подпрыгни».

- эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами): «Забрось мяч в кольцо», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15— 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м.) т.д.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, соревнования, зачет, эстафеты.

3. Контрольные испытания (1 час)

Контрольные - испытания

Испытание проводится в виде соревновательной деятельности

Тема 3.1 Контрольные испытания (1 час)

Итоговое занятия: Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Участие в районных соревнованиях

Формы проведения занятия: контрольные соревнования.

Виды учебной деятельности обучающихся: контрольные соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся: спортивные мероприятия.

Формы контроля: итоговая диагностика физического развития обучающихся, выполнение и сдача нормативов.

4. КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Программа рассчитана на один месяц обучения. В течение учебного месяца обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические

знания.

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входной контроль проводится в начале месяца с целью изучения базовых возможностей обучающихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, собеседование, контрольные нормативы

Текущий контроль (в течение месяца) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала.

Формы контроля: тесты на определение гибкости, быстроты, силы, скорости, выносливости, тестирование показателей по ОФП.

Итоговый контроль проводится в конце учебного месяца с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Формы контроля: участие в соревнованиях по развитию физических качеств, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Показатели оценки уровня образовательных результатов.

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
Личностный	владеет потребностью в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
Метапредметные	Умеет делать осознанный выбор аргументировать его, умеет оценивать риски и	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый,	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически	Владеет изучаемым материалом, но затрудняется ответить на вопросы педагога

	своевременно применять решения по их снижению	логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы	выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.	
	умеет вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов к целям, оценивать риски последствий деятельности	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему.	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога.
	владеет разными способами общения и взаимодействия -понять и использовать преимущество командной и индивидуальной работы	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога
Предметные	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, умеет использовать их в режиме учебной и производственной	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующ	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему.	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога.

	деятельности	ий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы		
	Сдача контрольно переводные нормативы по ОФП	25-30 баллов	20-25 баллов	15-20 баллов

Требования к результатам освоения программы.

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 18 до 23.

№	Виды сдачи нормативов	мальчики					девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3*10м (сек)	7.2	7.8	8.1	9.5	10.7 и бол.	8.0	8.8	9.0	10.2	11.0 и бол.
	или бег на 30м сек.	4.7	5.1	5.3	6.1	7.4 и бол.	5.0	5.4	5.6	7.0	7.4 и бол.
2	Бег 1000м (мин),(сек).	4.50	5.50	6.10	6.30	6.45 и бол.	5.10	6.20	6.30	7.00	7.30 и бол.
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	6	4	2	1					
	или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	25	20	15	10	15	10	8	6	2
4	Метание малого мяча	10	8	6	5		8	6	5	4	
5	Прыжок в длину с места отталкиваниедвумя ногами	215	190	170	150	130 и мен.	180	160	150	130	100 и ме

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно – методическое обеспечение

В процессе реализации программы используются:

-презентации по темам: «История физической культуры и спорта»,
«Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом»

- инструкция «Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом»,
- методические сборники подвижных игр,
- протоколы оценки физических качеств и контрольных нормативов,
- протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- протокол тестирования знаний, умений в области физической культуры и спорта,

Информационно-образовательные ресурсы

- <https://user.gto.ru/> - сайт ГТО
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- видеофильм: «Олимпийские игры Пекин 2008, Лондон 2012, Чемпионаты Мира, Европы»
- видео занятия по программе
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

Навигатор дополнительного образования Омской области
<https://p55.навигатор.дети/>

Кадровое обеспечение: Тренеры- преподаватели: Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

Материально-техническое обеспечение:

N п/ п	Наименование	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь		
1.	Спортивный зал;	

2.	стадион (пришкольную площадку), где расположены футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадка;	
3.	флажки разметочные на опоре;	15
4.	конусы (пластиковые);	10
5.	теннисные мячи	8
6.	перекладины гимнастические;	1
7.	мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные;	15
8.	перекладины навесные;	1
9.	маты гимнастические;	8
10	рулетки измерительные (10, 50 м.);	2
.		
11.	обручи	22
12	скакалки	22
.		
13	Волейбольные стойки	20
.		

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые документы

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). - Текст: электронный // Сайт министерства образования и науки РФ [сайт]—URL:<http://минобрнауки.рф/> (дата обращения: 25.05.2023).

2. Конвенция ООН о правах ребенка: [одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989; вступила в силу для СССР в 15.09.1990]. - Текст: электронный // Консультант Плюс: [сайт] —URL:<http://www.consultant.ru/document/>(дата обращения: 25.05.2023).

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р].- Текст: электронный // Документы - Правительство России: [сайт] —URL:<http://government.ru/docs/all/140314/>(дата обращения: 25.05.2023).

4. Письмо Министерства образования Омской области №2299 от 12.02.2019 г. «Методические рекомендации по разработке и проведению

экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" - Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]
–URL:<https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP>(дата обращения: 25.05.2023).

Список литературы для педагога

1. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей 12-15 лет / Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. -Москва: ТЦ Сфера, 2019.-64 с.- Текст: непосредственный.
2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в школьном возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. –400 с.- Текст: непосредственный.
3. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей с 7 лет. Система работы. – Москва: «Издательство Скрипторий 2003», 2019.- 160 с.- Текст: непосредственный.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. -Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 248 с.- Текст: непосредственный
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки – Москва: Советский спорт, 2020. – 384 с.- Текст: непосредственный.
3. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – Москва: Физическая культура, 2021.- 203с.- Текст непосредственный.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Сайт ВФСК ГТО – URL: <https://user.gto.ru/>.
2. Сайт Министерства просвещения России – URL: <https://edu.gov.ru/> .
3. Сайт Портала центра образовательных ресурсов – URL: <http://fcior.edu.ru/>.
4. Сайт Министерства спорта РФ – URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Сайт Олимпийского Комитета России – URL: <https://olympic.ru/> .

Приложение №1

**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Олимпийская деревня»**

3- оптимальный, 2 – хороший, 1 – допустимый, 0- недопустимый

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо жное кол-в о балло в	Методы диагностики
1. Организационн о-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения для результативной работы хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 2 3	Наблюдение

----- - 1.2. Воля	----- Способность активно побуждать себя к практическим действиям	----- — - волевые усилия ребенка; побуждаются из вне; - иногда - самим ребенком; - всегда — самим ребенком.	----- 1 2 3	----- Наблюдение
----- - 1.3. Самоконтроль	----- Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	----- - ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам.	----- 1 2 3	----- Наблюдение

2. Ориентационные качества: 2.1 Самооценка -----	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям -----	- завышенная; - заниженная; - нормальная. -----	1 2 3 -----	Опрос -----
- 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении -----	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы -----	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно. -----	----- 1 2 3 -----	- Беседа -----
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) -----	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации -----	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты. -----	0 2 3 -----	Метод незаконченного предложения -----
- 3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения) -----	----- Умение воспринимать общие дела, как свои собственные -----	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - инициативен в общих делах. -----	----- 0 2 3 -----	- Наблюдение -----

Сводная таблица итогов мониторинга личностного развития в процессе

**освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Олимпийская деревня»**

№	Ф	1						2				3			
		1.1		1.2		1.3		2.1		2.2		3.1		3.2	
		Начало, конец учебного года						Начало, конец учебного года				Начало, конец учебного года			
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
И															
1															
2															

Приложение №2

**Мониторинг физического развития(измерение длины и массы тела,
окружности грудной клетки);**

Мониторинг физического развития

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных

размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

Оценка мышечной массы

Суммируются четыре обхвата звеньев тела:

$$E40K = ОПВ + ОПН + ОБВ + ОБН \text{ (мм)}$$

где ОПВ - окружность плеча верхней части;

ОПН - окружность плеча нижней части;

ОБВ - окружность бедра верхней части;

ОБН - окружность бедра нижней части.

$$ОММ = E40K - (E40K \times ЖМ \times 3,14).$$

Оценка костной массы

Производится путем суммирования четырех костных диаметров:

$$КМ - ДП + ДПП + ДБ + ДГ \text{ (мм)},$$

где ДП - диаметр плеча; ДПП - диаметр предплечья; ДБ - диаметр бедра; ДГ - диаметр голени.

Оценка жировой массы тела (ЖМ) предусматривает измерения толщины кожно-жировых складок на задней поверхности плеча (Т₁), на середине предплечья (Т₂), на передней поверхности бедра (Т₃) и на задней поверхности голени (Т₄). Проводились расчеты жировой массы с использованием формулы:

$$\text{Тобщ.} = (Т_1 + Т_2 + Т_3 + Т_4) / 8,$$

$$\text{ЖМ} = 0,9 \times S \times \text{Тобщ.},$$

где S - поверхность тела, определяется по методике Бойда (1973);

0,9 - удельный вес жировой массы.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется < верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

