



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района

Согласовано
Экспертным советом
Протокол № 3 от 21.05.2025

Утверждено директором
Приказ № 29-о от 21.05.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60de832451ee83b07a9cf2ca27035062
Владелец: Биктимиров Радик Раисович
Действителен: с 26.04.2024 по 20.07.2025

ПАТРИОТ - СПОРТ
(оборонно-спортивная подготовка)
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 11-17 лет,
срок реализации – 1 год

Разработчик:
Кириллов Игорь Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Уровень: базовый

г. Екатеринбург, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Комплекс основных характеристик программы**
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Планируемые результаты
 - 1.4 Содержание общеразвивающей программы
 - 1.4.1 Сводный учебный план
 - 1.4.2 Учебный план
 - 1.4.3 Содержание учебного плана
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Материально-техническое обеспечение
 - 2.3 Кадровое обеспечение
 - 2.4 Методические материалы
 - 2.5 Формы аттестации
 - 2.6 Оценочные материалы
- 3. Список литературы**

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы

- 1 Мониторинг развития личности обучающихся
- 2 Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
- 3 Протоколы результатов аттестации обучающихся
- 4 Диагностический инструментарий
- 5. Методика разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот-спорт (оборонно-спортивная подготовка)» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
10. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Актуальность программы

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Патриот-спорт (оборонно-спортивная подготовка)» продиктована запросом родителей, детей и общества необходимостью привития навыков здорового образа жизни. Занятие спортом - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; воспитанники имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде так и на суше. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы воспитанниками, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Программа «Патриот-спорт (оборонно-спортивная подготовка)» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя

развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Социальная значимость программы

Занятия помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка мотивировать воспитанника на профессиональную ориентацию. Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего города и страны. Отвечает требованиям социального заказа на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 11-17 лет.

Срок ее реализации – 1 год.

Уровень освоения содержания программы базовый

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Группы комплектуются по возрастному признаку с предварительным тестированием с учетом возрастных, индивидуально-психологических, медицинских и физиологических особенностей обучающихся для определения уровня спортивной подготовки и без какого-либо отбора.

Группы комплектуются из детей заинтересованных в занятиях военно-прикладными видами спорта. Состав группы постоянный, однако, возможно пополнение её в течение учебного года. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему.

Реализация программы «Патриот-спорт (оборонно-спортивная подготовка)» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей организма; пропагандирует военно-прикладные виды спорта и способствует профессиональной ориентации обучающихся.

Принцип формирования учебных групп

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей, без предварительного тестирования и какого-либо отбора. Состав группы постоянный, однако, возможно пополнение её в течение учебного года. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особых категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Основанием для зачисления является заявление от родителей/законных представителей, согласие на обработку персональных данных.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

– *принцип психологической и физической комфортности:*

каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому используются для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, сухое плавание, плавание в бассейне, спортивные игры в бассейне, спортивные игры в зале и на улице, подвижные игры, и т. д.; упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия для каждого воспитанника, упражнения выполняются в индивидуальном темпе, с учетом природных задатков и индивидуальных особенностей воспитанника;

– *принцип непрерывности:*

обеспечиваются разноуровневостью программы и естественным переходом воспитанника, по мере овладения навыков и теоретического материала на следующий уровень. Учебно-тренировочный цикл по каждому уровню программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

- *принцип совершенствования:*

программа сориентирована на приобретение воспитанниками собственного опыта спортивной деятельности, улучшению функционального состояния организма; снижению заболеваемости, повышению физической и умственной работоспособности; способствуют профориентации воспитанника.

Режим работы следующий:

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю: 2;
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа;
- продолжительность академического часа - 45 минут;
- перерыв – 15 минут;
- общий объем часов по программе: 144 часа.

Форма обучения: очная.

Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие.

Важным элементом каждого занятия является обсуждение, рефлексия.

Видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа;
- комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и демонстрации иллюстративного материала с последующей отработкой умений и навыков на практике;
- учебно-тренировочные занятия.

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- беседа;
- зачёты;
- выполнение контрольных нормативов;
- получения допусков;

- получения разрядов;
- участие в соревнованиях.
- завоеванные места.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся. Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой, знакомство с военно-прикладным видам спорта.

Задачи:

Обучающие:

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить теорией по различным видам спорта;
- сформировать интерес к военно-прикладным видам спорта;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой;

Развивающие:

- совершенствовать физические навыки и умения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, физической активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия); понимание необходимости контроля за своим физическим состоянием при повышенных нагрузках;
- умение планировать свое свободное время;
- развитие патриотического чувства через занятия спортом и изучение истории спорта в России;

Личностные:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом;
- умение работать в группе;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные:

- владение основными понятиями ОФП, СФП, стрелкового спорта, плавания;
- выполнение элементарных и тренировочных упражнений;

- выполнение упражнений и грамотное распределение физических нагрузок;
- знание основных приемов профилактики специфического травматизма;
- повышение физических показателей и адаптивных возможностей организма; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- владение методикой судейства;
- владение основными фактами из истории развития спорта в России.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела \ блока тем	Количество часов в период обучения	Всего
1.	Блок 1 Введение в программу	2	2
2.	Блок 2 Физическая и гигиеническая культура	6	6
3.	Блок 3. Общеразвивающая физическая подготовка	34	34
4.	Блок 4. Специальная физическая подготовка	34	34
5.	Блок 5. Пулевая стрельба	28	28
6.	Блок 6. Сухое плавание	18	18
7.	Блок 7. Соревнования	10	10
8.	Блок 8. Экскурсии.	8	8
9.	Блок 9. Итоговый контроль	4	4
ВСЕГО:		144	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Раздел (тема)	Количество часов			Формы/методы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Введение в программу		2	2	-	
1.1.	Вводное занятие Знакомство с учащимися	1	1	-	Беседа
1.2.	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	Беседа
Блок 2. Физическая и гигиеническая культура		6	5	1	
2.1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Беседа
2.2.	Развитие спорта в РФ	1	1	-	Беседа
2.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Беседа Зачёт
2.4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Беседа Зачёт
Блок 3. Общеразвивающая физическая подготовка		34	0	34	
3.1.	Упражнения для разогрева мышц (разминка)	17	-	17	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
3.2.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
3.4.	Упражнения для развития ловкости	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
3.5.	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
3.6.	Упражнения для развития силы	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
Блок 4. Специальная физическая		34	0	34	

подготовка					
4.1.	Упражнения для разогрева мышц (разминка)	17	-	17	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
4.2.	Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
4.3.	Упражнение на укрепления мышц брюшного пресса и ног	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
4.4.	Упражнения на растяжку	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
4.5.	Упражнения на координацию движения:	7	-	7	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
Блок 5. Пулевая стрельба		28	2	26	
5.1.	Техника безопасности при проведении тренировок по пулевой стрельбе.	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
5.2.	Обзор применяемого пневматического оружия.	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
5.3.	Правила применения оружия. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия Линия огня. Линия мишеней.	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
5.4.	Положение стрелка при проведении стрельбы.	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
5.5.	Выполнение стрельбы из пневматической винтовки.	16	-	16	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
5.6.	Выполнение стрельбы из пневматического пистолета.	8	-	8	Выполнение контрольных

					нормативов Зачёт
Блок 6. Сухое плавание		18	1	17	
6.1.	Общие сведения о плавании Общие сведения, о стилях применяемые в плавании. Сухое плавание.	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.2.	Оборудование применяемое при плавании и правила его использования - (доска, колобашка, ласты, шайбы).	1	-	1	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.3.	Упражнения на правильность дыхания и контроль дыхания в воде.	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.4.	Упражнения для мышц рук и спины.	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.5.	Упражнения для мышц ног.	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.6.	Ныряние.	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
6.7.	Техника поворотов и плавания.	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов Зачёт
Блок 7. Соревнования		10		10	
7.1.	Соревнования местные	4	-	4	Получения разрядов; Получения допусков;
7.2.	Соревнования выездные	6	-	6	Получения разрядов; Получения допусков;
Блок 8. Экскурсии		8		8	
8.1.	Экскурсии на спортивные объекты.	4	-	4	Беседы
8.2.	Экскурсии в лесопарковые зоны.	4	-	4	Беседы

Блок 9. Итоговый контроль.		4	0	4	
9.1.	Итоговый контроль (аттестация)	4	-	4	Сдача зачетов. Выполнение нормативов. Получение разрядов
	ВСЕГО:	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Введение в программу

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с учащимися.

Теория: Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим перед занятиями и в процессе занятий .

Знакомство с учащимися.

Тема 1.2. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в спортивном зале, кабинете.

Блок 2. Физическая и гигиеническая культура

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в РФ.

Теория: Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений наших спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения.

Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

Тема 2.2. Развитие спорта в России.

Теория: Развитие спорта на районном, городском, областном, федеральном и государственном и международном уровне. Обзор соревнований,

Первенство России, Кубок России, Чемпионат России, Чемпионат Европы, Чемпионат Мира.

Тема 2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 2.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня для спортсмена. Субъективные и объективные признаки утомления.

Переутомление. Перенапряжение. Причины травм и их предупреждение.

Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

Блок 3. Общеразвивающая физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для разминки мышц.

Практика: Все упражнения выполняются в 2 подхода.

Упражнения, выполняемые в положении стоя.

Практика: Вращение головой по кругу - вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение кистей рук, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение локтевых суставов рук, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение плечевых суставов рук, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение в талии, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение тазобедренных мышц, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Стоя на одной ноге (правой), левой ноги.

Вращение коленного сустава, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение голеностопного сустава, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Стоя на одной ноге (левой), правой ноги.

Вращение коленного сустава, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Вращение голеностопного сустава, по кругу вправо 10 раз, влево 10 раз.

Приседания:

- руки с боков, с ладонями на поясе 10 раз;

- руки вытянуты перед собой 10 раз;

- с грифом от штанги лежащей за головой на плечах 10 раз;

Отжимание от пола:

- Руки на ширине плеч, тело образует прямую линию - таз не уходит вверх и не прогибается вниз
- Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается.
- Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх.
- Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед.
- Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу.
- Локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону.
- На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела.
- Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.
- Выполняется 10 раз.

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты.

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений.

Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках,

с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

Тема 3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости.

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами

Тема 3.5. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

Приседы.

Тема 3.6. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Блок 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Тема 4.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Тема 4.3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

Тема 4.4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений.

ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Блок 5. Пулевая стрельба.

Тема 5.1. Техника безопасности при проведении тренировок по пулевой стрельбе.

Стрельба́ — придание метательному снаряду (стрела, ядро, пуля, снаряд и тд.) ускорения, при воздействии импульса силы, за счёт запасённой механической (натянута тетива), электрической (силы Гаусса), химической (порох) или иной силы (пара, вакуума), для поражения той или иной цели. Применяется в военных, **спортивных** и иных целях.

Стрелковый спорт - вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия. Стрелковый спорт подразделяется на пулевую стрельбу, где стрельба ведётся из нарезного оружия в тире по мишеням, и стендовую стрельбу, где участники стреляют из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах.



Биатлонное стрельбище разделено на **стрелковые** коридоры, шириной 2,5-3 м каждый. В 50 метрах от **линии огня** установлены мишенные установки. Стрелковые коридоры и мишенные установки нумеруются справа на лево.

Тема 5.2. Обзор применяемого пневматического оружия.



MP – 61 заводское исполнение, используется для пулевой стрельбы

=====



MP – 61 С, имеющее более удобное ложе, используется биатлонистами, но может применяться и для пулевой стрельбы

=====



MP – 46М, имеет более удобную рукоятку применяться для пулевой стрельбы

=====

Тема 5.3. Правила применения оружия. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия. Линия огня. Линия мишеней.

ПРАВИЛА безопасного обращения с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно стрелковых объектах Российской Федерации.

Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

ПРАВИЛО N 1	При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.
ПРАВИЛО N 2	Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.
ПРАВИЛО	Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта

№ 3	оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное - с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное - в зачехленном виде.
ПРАВИЛО № 4	Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу.
ПРАВИЛО № 5	Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.
ПРАВИЛО № 6	Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.
ПРАВИЛО № 7	При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.
ПРАВИЛО № 8	При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного - должна быть открыта казенная часть.
ПРАВИЛО № 9	Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.
ПРАВИЛО № 10	По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.
ПРАВИЛО № 11	Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.
ПРАВИЛО № 12	Для допуска к участию в соревнованиях стрелков должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.
ПРАВИЛО № 13	НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.
	ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
ПРАВИЛО № 14	1. Заряжать оружие вне линии огня. 2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов. 3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды

	ответственного лица, уполномоченного дать такую команду. 4. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль. 5. Покидать линию огня, не разрядив оружие. 6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди. 7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект. 8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик. 9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно. 10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца. 11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия. 12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3 - 4 с. 13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола. 14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
--	--

Если в зоне стрельбы внезапно появились люди, животные или создалась опасная ситуация, участник обязан немедленно прекратить стрельбу и проинформировать ближайшего судью линии огня.

Огневой рубеж - зона для расположения огневых позиций и прохода позади них **Стрелков, Судей и Персонала.**

Линия огня - условная или фиксированная **линия**, перпендикулярная продольной оси тира, стрельбища, или объекта где проводится стрельба из огнестрельного и пневматического оружия, которую не должен пересекать стрелок. При ведении **огня** дульный срез оружия располагается за **линией огня.**

На **огневом рубеже** находится **старший судья линии огня (ССЛО)**, который назначается на любом объекте (месте проведения), где проводится стрельба из огнестрельного и пневматического оружия.

ССЛО несёт ответственность за всех **Судей линии огня** и **Персонал**, который обслуживает данный объект (место проведение), и отвечает за правильное, проведение **стрелкового** упражнения.

ССЛО несёт ответственность за все команды, подаваемые на объекте (месте проведения), где проводится стрельба из огнестрельного и пневматического оружия.

ССЛО обеспечивает совместную работу **Персонала** и **Жюри**.

ССЛО несёт ответственность за быстрое устранение поломок любого оборудования и обеспечение места проведения необходимыми специалистами и расходным материалом, для функционирования объекта (места проведения) стрельбы из огнестрельного и пневматического оружия.

Стрелковые коридоры различной ширины, в зависимости от вида стрельбы.

Минимальное расстояние - 120 см. Максимальное - 300 см.

На **огневом рубеже** уложены **стрелковые маты**, с которых ведётся стрельба.

При выполнении упражнения стрелок должен находиться на отведенном ему **стрелковом** месте (огневой позиции), не выдвигаясь за переднюю границу **линии огня**.

Стол ССЛО располагается позади **стрелковых матов**, на которых располагаются спортсмены.

На соревнованиях по пулевой стрельбе - не ближе 1,5 м.

На соревнованиях по биатлону - не ближе 3 метров.

Огневой рубеж - должен иметь **ограждение сзади и по бокам**.

На **огневом рубеже** имеют право находиться только **Судьи, Персонал** обслуживающий **огневой рубеж**, и **Спортсмены** вызванные **Судьями** для выполнения стрельбы.

Линия мишеней - условная или фиксированная **линия**, перпендикулярная продольной оси тира, стрельбища, или объекта где проводится стрельба из

огнестрельного и пневматического оружия, на которой располагаются мишени или мишенные установки.

Линия мишеней должна быть оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимые с линии огня невооруженным глазом. Номера соседних щитов (четных и нечетных) должны быть контрастного цвета относительно друг друга.

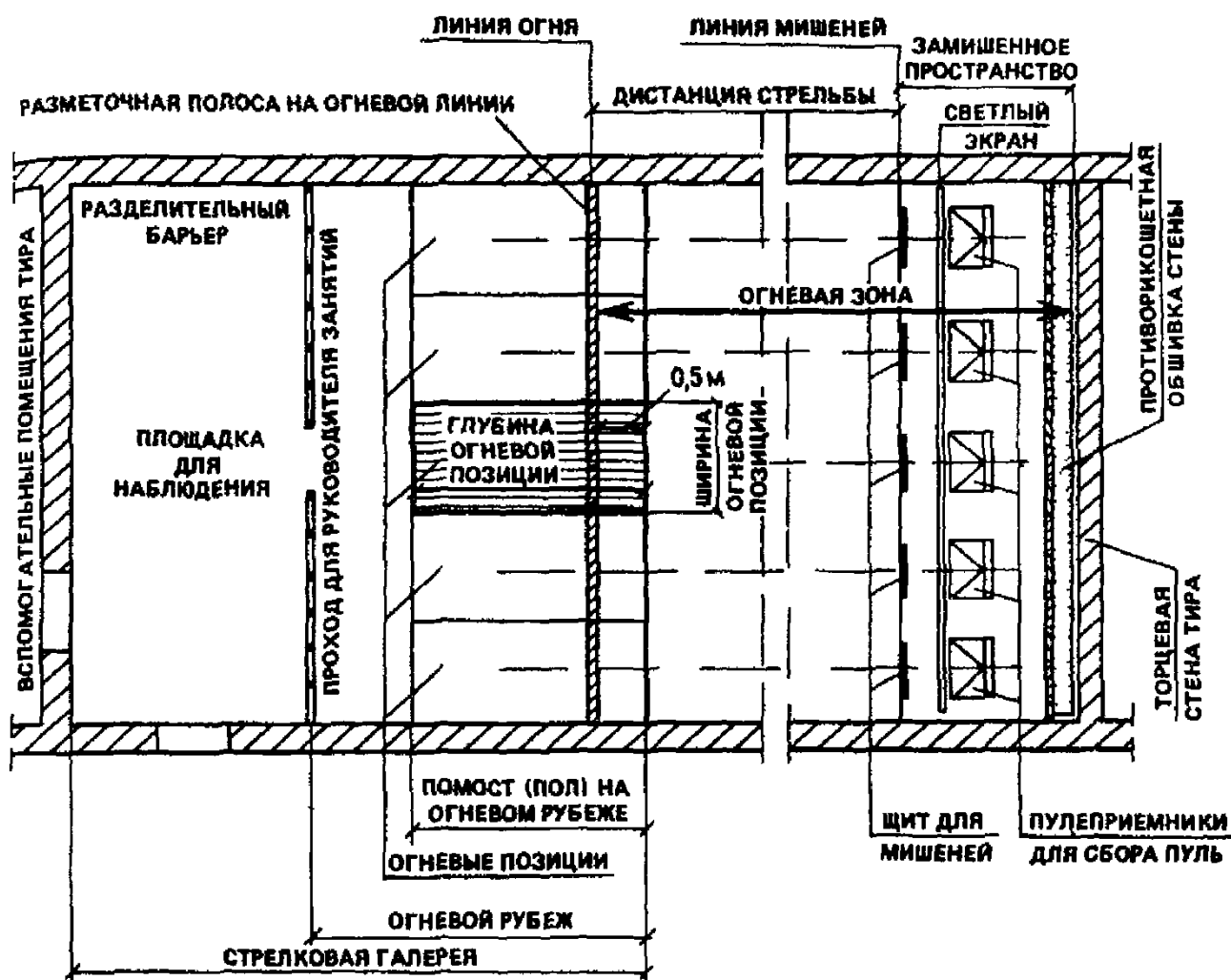


Рис. План стрелкового тира (стрельбища)

В 50-метровых тирах ветровые флажки должны располагаться на расстояниях от **линии огня** и находиться на воображаемых **линиях**, отделяющих одно **стрелковое место** и соответствующую мишень от соседних. Если на месте проведения стрельбы есть столбы поддерживающие перехваты для пуль, то флажки должны располагаться на стороне спортсмена.

Тема 5.4. Положение стрелка при проведении стрельбы.

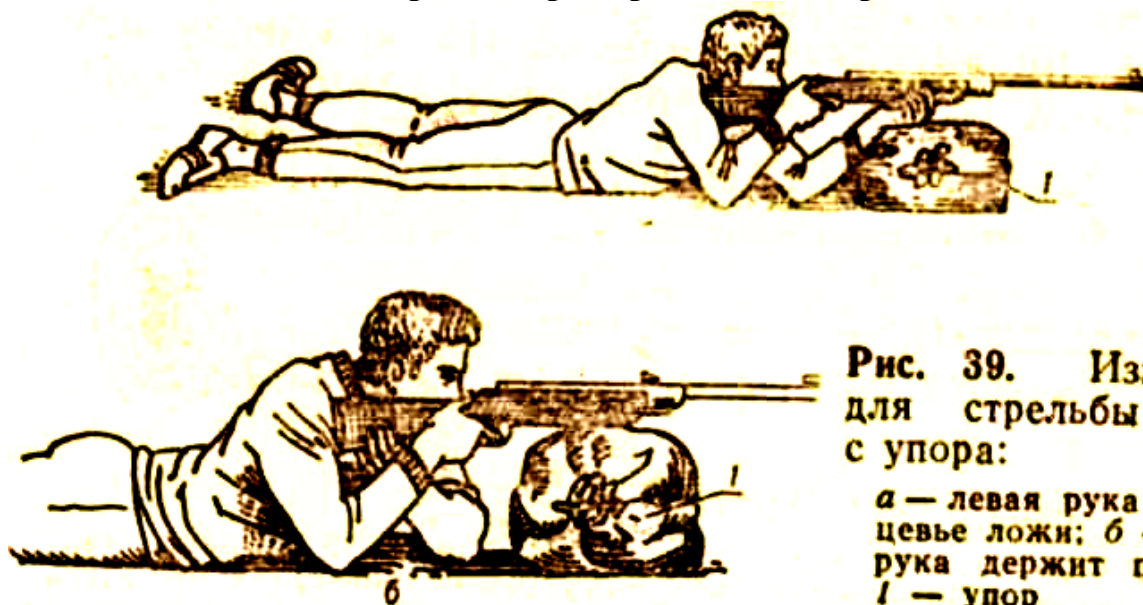
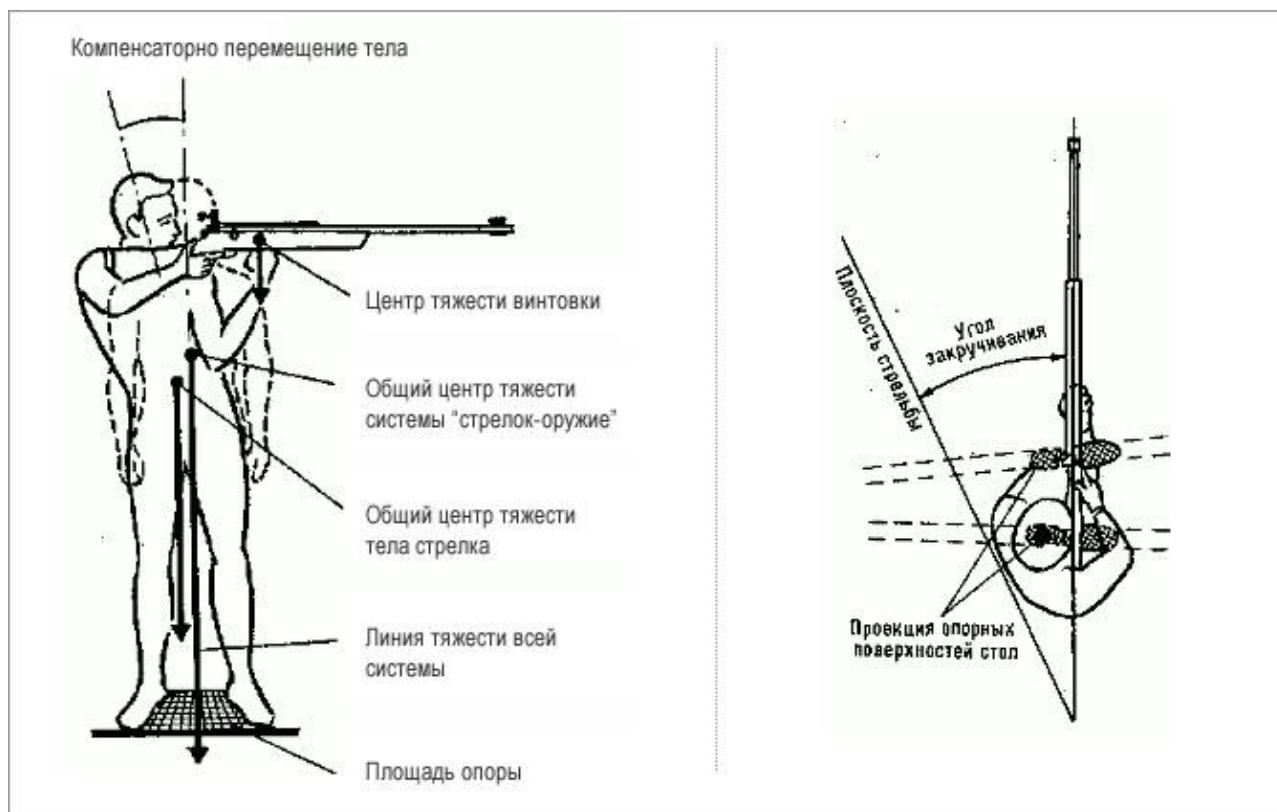
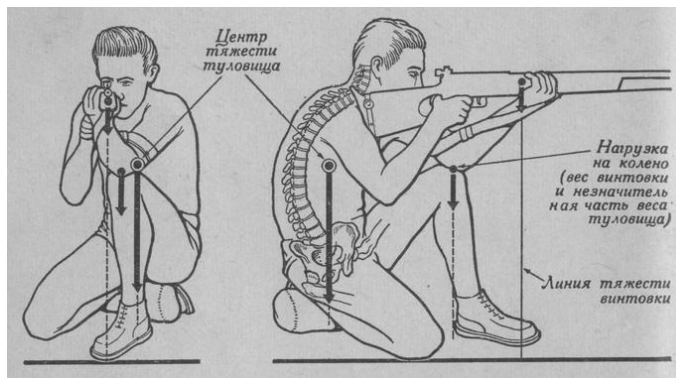
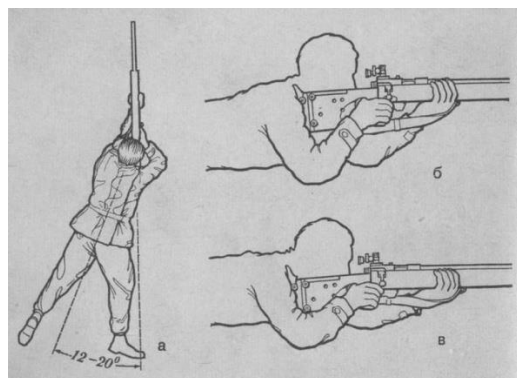


Рис. 39. Изготовка для стрельбы лежа с упора:

а — левая рука держит цевье ложи; **б** — левая рука держит приклад; **l** — упор



Тема 5.5. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки.

Теория: Выполнение прицеливания

ПРИЦЕЛ.

Приспособление, используемое для наведения оружия на цель. В стрелковом оружии, в зависимости от условий применения, используются различные оптические приспособления: простейшие «мушки», оптические прицелы с группами линз и лазерная подсветка цели.

Прицельные приспособления включают установленную мушку (иногда с ограждением) и прицельный целик.

Мушка - часть механического прицельного приспособления стрелкового оружия.

Мушка располагается на стволе оружия.

Мушка может иметь разную конструкцию — открытую, закрытую - заключенную в кольцо либо в полукольцо. Кольцо предохраняет **мушку** от механических повреждений, а также, затеняя её, делает её более различимой при прицеливании. Основным требованием является вертикальность и недопущение бликования.

Мушки подразделяются на вида:

- светособирающая мушка;
- светоотражающая мушка;
- активная мушка (работает от электричества).



а - для открытого прицела используется прямоугольная «пеньковая» мушка.

б - для диоптрического прицела используется как:

1 – прямоугольная «пеньковая» мушка;

2 – «кольцевая» мушка.

При пристрелке прицел регулируется по направлению, мушка – по вертикали.

Виды прицелов

- Открытый прицел (прицельная планка).

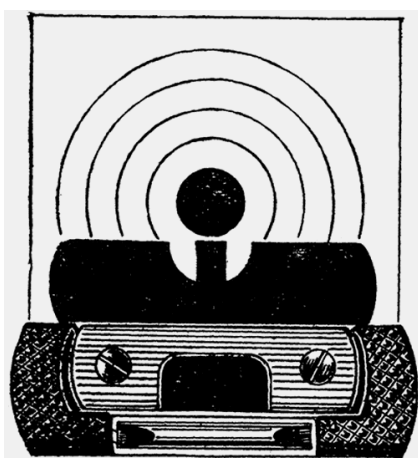
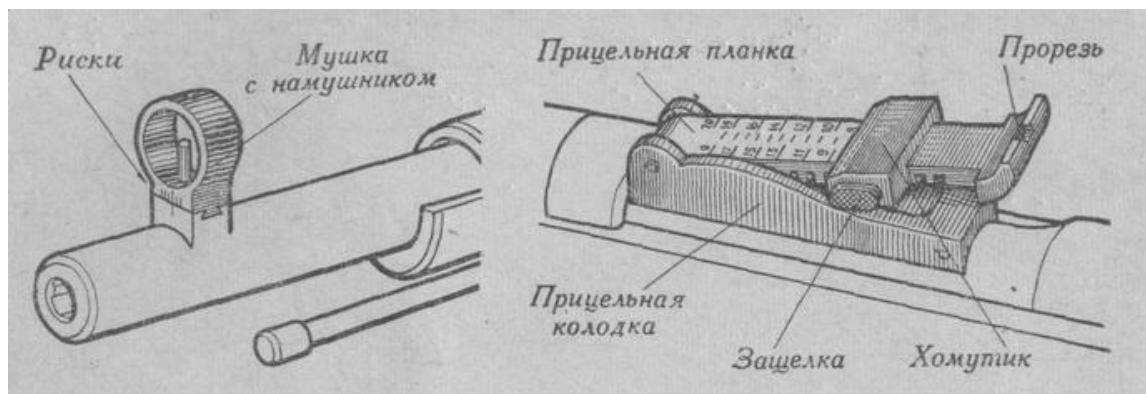


Рис. Ошибки при прицеливании с открытым прицелом.

- Диоптрический прицел



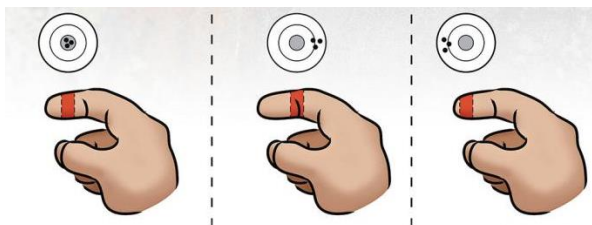
Апертурный кольцевой (закрытый) прицел.

- Апертурный диоптрический (закрытый) прицел.

- Оптический прицел.
- Коллиматорный прицел.
- Голографический прицел.

Теория: Производство выстрела.

1. Обработка спуска.



2. Дыхание в период выполнения стрельбы.

Тема 5.6. Выполнение стрельбы из пневматического пистолета.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

Лучше всех в вопросах дыхания при стрельбе разбираются биатлонисты. И этот факт вряд ли кем-то может быть оспорен. Ниже приводятся результаты исследований, посвященных данной проблеме. В нем, в частности, отмечается, что основная цель задержки дыхания биатлонистом перед выполнением выстрела — торможение «второстепенных» центров, минимизация тремора мышц и колебаний оружия, замедление частоты биений сердца и концентрация внимания на выполняемом выстреле. Частота дыхания не должна превышать 40 раз/мин, большая глубина нежелательна, поскольку нарушает стабильность позы. Целесообразная техника дыхания является важной предпосылкой стабильной подготовки и прицеливания перед стрельбой как из положения лежа, так и стоя.

Видеоанализ количества циклов дыхания мировых лидеров в биатлоне выявил наличие применения одноциклового дыхания между выстрелами. Схематично структура и последовательность выполнения комплекса действий на основе одноциклового дыхания и выполнении выстрела в серии представлена на рис. 1.



Рис. 1. Техника дыхания в биатлонной стрельбе во II-й фазе действий биатлониста на огневом рубеже по К. Мишине с снайперскими (100Q1)

изводства выстрела на задержке дыхания при выдохе или при вдохе. В исследовании приняли участие 99 биатлонистов, из них ЗМС ($n_1 = 2$); МСМК ($n_2 = 17$); МС ($n_3 = 51$); КМС ($n_4 = 20$); 1 разряд ($n_5 = 9$). Анкетирование биатлонистов различной квалификации ($n = 99$) показало, что 73 % опрошенных выполняют выстрел на задержании

дыхания при выдохе, 20 % — при вдохе, 7 % используют оба варианта для разных положений стрельбы.

Роль техники дыхания в скорострельности, помимо обеспечения нормального функционирования организма спортсмена, стабиль-



Источник <https://www.all4shooters.com/de/Shooting/Kurzwaffen/Heckler-und-Koch-VP9-Sport-und-Dienstpistole-Kurzwaffe/>

Блок 6. Сухое плавание

Тема 6.1. Общие сведения о плавании. Общие сведения, о стилях применяемые в плавании. Сухое плавание.

Теория: **Плавание** - умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом.

Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Оно под силу людям любого возраста. Это отличный метод профилактики и лечения различных заболеваний.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном **плавании** существуют 4 **стиля**:

Кроль – **стиль плавания**, самый быстрый вид **плавания**, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются. кроль.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой. кроль на спине. Скрыть

Сухое плавание.

Теория: Под сухим плаванием понимается комплекс упражнений на суше для пловцов, направленный на облегчение проработки техники плавания, ее совершенствование, на улучшение физической формы пловца, на профилактику травм.

Упражнения Кифута

Направлены в первую очередь на тренировку пловцов. Проводятся на суше, для пловцов без инвентаря направлены на повышение гибкости и эластичности мышц, улучшение осанки.

Тема 6.2. Оборудование, применяемое при плавании и правила его использования. (Доска, колобашка, ласты, шайбы).

Теория:

Доска для плавания — популярное спортивное приспособление, которое используется в бассейнах и помогает развивать навыки плавания. Она позволяет пловцу сосредоточиться на правильной технике движения и поддерживает его на поверхности воды. Благодаря плавательной доске можно улучшить координацию движений, укрепить мышцы, а также увеличить выносливость.



Основным предназначением доски для плавания является предоставление пловцу устойчивой основы для ног и рук, чтобы он мог сконцентрироваться на улучшении техники плавания. Это своеобразный «плот», который даёт пловцу возможность отдохнуть и сконцентрироваться на развитии своих навыков и управлении дыханием. Доска в бассейне имеет форму плоского прямоугольника с закругленными углами и сильно вогнутой передней частью. Она может быть изготовлена из различных материалов, таких как пластик, пена или эвапласт.

Ласты — это снаряжение для ног, необходимое при подводном плавании или тренировках в бассейне. Они увеличивают скорость движения и улучшают положение тела в воде.

Ласты многофункциональны, поэтому существует множество их видов, цветов, форм и размеров. Не идентичны и материалы выработки. Поэтому важно знать, как правильно выбрать подобную принадлежность.

Короткие ласты — рекомендуются для начального обучения плаванию. С их помощью начинающий пловец более уверенно двигается в воде.



Также они применяются и при выполнении упражнений в бассейне, обеспечивая свободу движений и маневров: прыжков, разворотов, кувырков. Увеличивают площадь ступни и производительность гребка, усиливают толчок ноги. При этом не позволяют развивать большой темп.

Шайба хоккейная – применяется для обучения ныряния под воду.

Бросается в воду, а учащийся должен её поднять и передать инструктору находящемуся на берегу.



Хоккейная шайба изготовлена из пластика или вулканизированной резины. Цвет игровой шайбы - чёрный, утяжелённой тренировочной - оранжевый, облегченной тренировочной - синий, для тренировок вратарей - белый, Размер шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 150-170 грамм.

Колобашка – приспособление для плавания, которое представляет собой поплавков в форме восьмёрки, сделанной из пористого материала, или полый. Пловцы помещают её между бёдрами для поддержания тела на плаву без ударов ногами Это позволяет пловцу сфокусироваться на тренировке только рук (т. н. «плавание на руках»).



Колобашка используется для тренировки мышц верхней части тела и улучшения техники плавания, перенося тем самым основную нагрузку на руки, в то время как ноги расслаблены и находятся у поверхности воды.

Таким образом может быть развита стабильность положения тела и техника, а также улучшен дыхательный ритм.

Колобашка используется для тренировки мышц верхней части тела и улучшения техники плавания, перенося тем самым основную нагрузку на руки, в то время как ноги расслаблены и находятся у поверхности воды. Таким образом может быть развита стабильность положения тела и техника, а также улучшен дыхательный ритм.

Тема 6.3. Упражнения на правильность дыхания и контроль дыхания в воде.

Практика:

Упражнение для развития легких и задержку дыхания.

Упражнение выполняется сидя на стуле или спортивной скамейке.

В воде в положении «поплавок».

Сделать глубокий вдох, и как можно больше задержать дыхание, при этом воздух медленно выпускать через плотно сжатые губы. Фиксируем время задержки дыхания.

Между упражнениями полностью восстанавливаем дыхание.

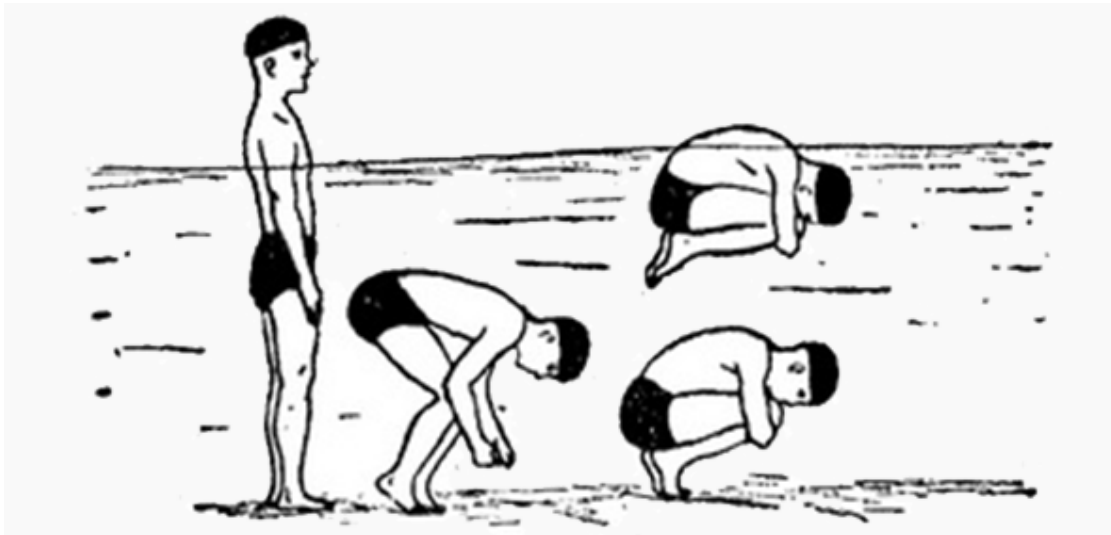
Выполняется 10 -15 раз подряд.

Упражнение для правильного дыхания при плавании.

Сделать вдох ртом, выдох проводим через нос (как бы выжимаем «сопли»), непрерывно плавно считая до шести. Снова производим вдох ртом и также выдыхаем через нос.

Упражнение для развития легких и задержку дыхания.

В воде в положении стоя на мелководье, после вдоха учащийся приседая погружается под воду, подгибает бедра обеих ног к груди, обхватив колени подогнутых ног, подбородок прижимает к груди и в тоже время производить выдох через нос в воду, считая до шести. Поднимается из воды, вдыхает ртом и снова опускается под воду, принимает позу «попловок» и производит выдох через нос.



Выполняется 10 -15 раз подряд.

Тема 6.4. Упражнения для мышц рук и спины

Практика:

Раскрутка Принцип - крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения - как можно легче и спокойней их раскрутить. Это упражнение развивает гибкость и подвижность плечевого сустава. Необходимо смотреть вперед вверх. Раскрутка (махи руками) - 20 раз вперед, 20 раз назад.

Гребки в наклоне. Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках. Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.

Гребки с резинкой. Для этого упражнения понадобится резина, которую можно приобрести в спортивном магазине, либо в аптеке. Принцип работы упражнения на резине - это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка. 2-3 подхода по 40-50 повторений.

Лодочка. Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение - лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10

Кроль в планке. Упражнение достаточно трудное, не переживайте, если у вас не получится с первого раза. Самое главное - не торопитесь! Необходимо упереться ногами и руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками. 2 подхода по 30 секунд.

Тема 6.5. Упражнения для мышц ног

Кроль ногами сидя. Необходимо сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе. Ногами делать легкие махи, стараясь при этом тянуть носочки. 1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.

Кроль ногами лежа на животе. Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плаваете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что ниже колен должно быть расслаблено

Приседания возле угла. Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача - сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх. 5 приседаний.

Тема 6.6. Ныряние.

Вертикальное - нырок на глубину до 5 м - «бомбочкой», «солдатином».

Горизонтальное - нырок в длину на глубину 1 - 2м - «ласточкой» 1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.

Тема 6.7. Техника поворотов и плавания.

Практика: Повороты кувырком, маятником, и другими методами.

Блок 7. Соревнования

Тема 7.1. Соревнования местные

Практика:

Проводятся в школах (между учащимися класса, параллельных классов, начальной школы, среднего и старшего звена), домах детского творчества, на спортивных площадках и любых спортивных сооружениях, а так же в парках и лесопарковых зонах.

Тема 7.2. Соревнования выездные

Проводятся в других населённых пунктах и городах и странах.

Блок 8. Экскурсии

Тема 8.1. Экскурсии на спортивные объекты.

Практика: Посещение спортивных объектов, знакомства со спортсменами и тренерским составом различных команд, ознакомление с

Тема 8.1. Экскурсии в лесопарковые зоны.

Блок 9. Итоговый контроль

Тема 9.1. Аттестация

Практика: Сдача зачетов. Выполнение нормативов. Получение разрядов.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября
7	Сроки проведения аттестации	22-28 декабря, 18-24 мая
8	Выходные дни	4 ноября, 1 января – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9	Окончание учебного года	31 мая

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия Содержание тем	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	1 неделя	<i>Введение в программу</i> Вводное занятие. Знакомство с учащимися.	Учебное занятие	1	Обсуждение
		Техника безопасности на занятиях.	Учебное занятие	1	Обсуждение
2		<i>Физическая и гигиеническая культура</i> Физическая культура и спорт в РФ.	Учебное занятие	1	Обсуждение
		Развитие спорта в РФ.	Учебное занятие	1	Обсуждение
3	2 неделя	<i>Физическая и гигиеническая культура</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Учебное занятие	2	Обсуждение
4		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Учебное занятие	2	Обсуждение
5	3 неделя	<i>ОФП (1)</i> Упражнения для разминки мышц	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития быстроты. (1)			
6		<i>Пулевая стрельба</i> Техника безопасности при проведении тренировок по пулевой стрельбе.	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
	Обзор применяемого пневматического оружия.	2			
7	4 неделя	<i>СФП (1)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса:			
8		<i>Пулевая стрельба</i> Правила применения оружия. Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия Линия огня. Линия мишеней.	Учебно- тренировочное занятие	1	Наблюдение за выполнением упражнений
		Положение стрелка при проведении стрельбы.		1	

9	5 неделя	ОФП (2) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1)			
10		Пулевая стрельба Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (1)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
11	6 неделя	СФП (2) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепления мышц брюшного пресса и ног:			
12		Сухое плавание Общие сведения о плавании Общие сведения, о стилях применяемые в плавании.	Учебно-тренировочное занятие	1	Наблюдение за выполнением упражнений
		Оборудование применяемое при плавании и правила его использования - (доска, колобашка, ласты, шайбы).		1	
13	7 неделя	ОФП (3) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития ловкости (1)			
14		Пулевая стрельба Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (2)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
15	8 неделя	СФП (3) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на растяжку:			
17	9 неделя	ОФП (4) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития гибкости (1)			
18		Пулевая стрельба Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (3)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
19	10 неделя	СФП (4) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений

		Упражнения на координацию движения:			
20		<i>Сухое плавание</i> Упражнения для мышц рук и спины	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
21	11 неделя	<i>ОФП (5)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития силы.			
22		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (4)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
23	12 неделя	<i>СФП (5)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на координацию движения:			
24		<i>Сухое плавание</i> Упражнения для мышц рук и спины	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
25	13 неделя	<i>ОФП (6)</i> Упражнения для разминки мышц	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития быстроты. (2)			
26		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (5)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
27	14 неделя	<i>СФП (6)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса:			
28		<i>Сухое плавание</i> Упражнения для мышц ног.	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
29	15 неделя	<i>ОФП (7)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (2)			
30		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (6)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений

31	16 неделя	СФП (7) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепления мышц брюшного пресса и ног:			
32		Сухое плавание Упражнения для мышц ног.	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
33	17 неделя	ОФП (8) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития ловкости.			
34		Пулевая стрельба Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (7)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
35	18 неделя	СФП (8) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на растяжку:			
36		Аттестация	Зачёт Соревнование	2	Зачёт
37	19 неделя	ОФП (9) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития гибкости:			
38		Сухое плавание Ныряние.	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
39	20 неделя	СФП (9) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на координацию движения:			
40		Пулевая стрельба Выполнение стрельбы из пневматической винтовки (8)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений Зачёт
41	21 неделя	ОФП (10) Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития силы.			
42		Сухое плавание Техника поворотов и плавания.	Учебно-тренировочное	2	Наблюдение за выполнением

			занятие		упражнений
43	22 неделя	<i>СФП (10)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на координацию движения:			
44		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматического пистолета (1)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
45	23 неделя	<i>ОФП (11)</i> Упражнения для разминки мышц	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития быстроты. (3)			
46		<i>Сухое плавание</i> Техника поворотов и плавания	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
47	24 неделя	<i>СФП (11)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса:			
48		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматического пистолета (2)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
49	25 неделя	<i>ОФП (12)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (3)			
50		<i>Соревнования</i> Соревнования выездные	Соревнования	2	Получения разрядов; Получения допусков; Завоёванные места.
51	26 неделя	<i>СФП (12)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепления мышц брюшного пресса и ног:			

52		<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из пневматического пистолета (3)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
53	27 неделя	<i>ОФП (13)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития ловкости. (3)			
54	27 неделя	<i>Соревнования</i> Соревнования местные	Соревнования	2	Получения разрядов; Получения допусков;. Завоёванные места.
55	28 неделя	<i>СФП (13)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на растяжку:			
56	28 неделя	<i>Пулевая стрельба</i> Выполнение стрельбы из Пневматического пистолета (4)	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений Зачёт
57	29 неделя	<i>ОФП (14)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития гибкости:			
58		<i>Экскурсии</i> Экскурсии на спортивные объекты.	Экскурсии	2	Наблюдение
59	30 неделя	<i>СФП (14)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на координацию движения:			
60		<i>Экскурсии</i> Экскурсии на спортивные объекты.	Экскурсии	2	Наблюдение
61	31 неделя	<i>ОФП (15)</i> Упражнения для разминки мышц;	Учебно-тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития силы.			
62		<i>Экскурсии</i> Экскурсии на спортивные объекты.	Экскурсии	2	Наблюдение

63	32 неделя	СФП (15) Упражнения для разминки мышц;	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения на координацию движения:			
64	32 неделя	Соревнования Соревнования выездные	Соревнования	2	Получения разрядов; Получения допусков;. Завоёванные места.
65	33 неделя	ОФП (16) Упражнения для разминки мышц	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнения для развития быстроты. (4)			
66		Экскурсии Экскурсии в лесопарковые зоны.	Экскурсии	2	Наблюдение
67	34 неделя	СФП (16) Упражнения для разминки мышц;	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений
		Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса:			
68	34 неделя	Соревнования Соревнования выездные	Соревнования	2	Получения разрядов; Получения допусков;. Завоёванные места.
69	35 неделя	ОФП (17) Упражнения для разминки мышц;	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений Зачёт
		Упражнения для развития ловкости. (4)			
70	35 неделя	Соревнования Соревнования выездные	Соревнования	2	Получения разрядов; Получения допусков;. Завоёванные места.
71	36 неделя	ФСП (17) Упражнения для разминки мышц;	Учебно- тренировочное занятие	2	Наблюдение за выполнением упражнений Зачёт
		Упражнения на координацию			

		движения:			
72		Заключительное занятие		2	Сдача зачетов. Выполнение нормативов. Получение разрядов
		ИТОГО		144	

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение для обучения:

№	Оборудование	Количество шт.
1.	Гимнастическая стенка	6
2.	Гимнастические скамейки	4
3.	Гимнастический трамплин	1
4.	Гимнастическая маты	10
5.	Скакалки	10
6.	Мячи	4
7.	Гимнастические кольца	4
8.	Мишени	2
9.	Парта (стол)	2
10.	Стулья (табурет)	2

Обеспечивается спонсорами:

№ п.п.	Оборудование	Количество шт.
1.	Биатлонные мишенные установки	5
2.	Стрелковые маты (коврики)	5
3.	Подставки под винтовки	5

4.	Винтовки	5
5.	Пули для пневматического оружия	10000
6.	Манишки с номерами 3 комплекта	12
7.	Манишки судейские	5
8.	Кепки судейские	10
9.	Баннер	1
10.	Медали	по количеству обучающихся

Обеспечивается тренером:

№ п.п.	Оборудование	Количество шт.
1.	Секундомер	1
2.	Рулетка (10 м)	1
3.	Ограждение (волчатник - 40 м)	1
4.	Предупреждающие штандарты	12
5.	Блок опорный (кирпич) для йоги	5
6.	Аптечка	1

Обеспечивается родителями:

№ п.п.	Оборудование	Количество шт.
1.	Спортивная форма	1
2.	Кроссовки	1 пара
3.	Пули для пневматического оружия	20000
4.	Ласты	1 пара
5.	Шайба хоккейная	1
6.	Доска для плавания	1
7.	Колобашка	1
8.	Дипломы (сертификаты)	500

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.
2. Требования к компетенции педагога:
 - педагогическое образование;
 - профильная подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы);

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
- владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая характеристика педагогического процесса

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теоретическая подготовка	Класс или спортивный зал, Классный журнал Журнал по технике безопасности. Обеспечение методическими видами продукции Плакаты по - Технике безопасности; - План эвакуации из помещения - при пожаре и при чрезвычайных происшествиях из помещения - Правила поведения в спортивном зале, кабинете. - Таблица «Правила оказания первой помощи» - Таблица «Правила травмобезопасности»	<u>Методы, формы, приемы:</u> <u>Пед.технологии:</u> - Игровые здоровье сберегающие; - Словесные; - Наглядные; - Объяснительно-иллюстративные; - Практические задания	Обсуждение
2	Физическая и гигиеническая культура	Класс или спортивный зал, Классный журнал Спортивная медицина. Маркворт Петер Попурри Спортивная медицина с Евгенией Беляковой. Что происходит за кулисами профессиона rutube.ru>video/.../ . Спортивная медицина istockphoto.com>ru/видео-клипы/спортивная-...	<u>Методы, формы, приемы:</u> <u>Пед.технологии:</u> - Игровые здоровье сберегающие; - Словесные; - Наглядные; - Объяснительно-иллюстративные; - Практические задания	Обсуждение
3	Общая физическая подготовка. (ОФП)	Спортивный зал, - гимнастическая стенка; - гимнастическая скамейка; - гимнастические маты; - гимнастический коврик; - скакалки;	<u>Пед.технологии:</u> -- Разминочно-разогревающие здоровье сберегающие <u>Методы, формы,</u>	Учебно-тренировочное занятие

		- мячи (различной весовой массы); - рулетка; - спортивная форма; - кроссовки "Основы спортивной тренировки" Зобкова Е. А. labirint.ru»Фитнес. Спорт. Самооборона»Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Гришина Ю.И. https://disk.yandex.ru/d/Ix4urCBIdPr В https://vk.com/wall-163734775_3463	<u>приемы:</u> - Словесные; - Наглядные; - Объяснительно-иллюстративные; - Практические задания	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	Спортивный зал, - гимнастическая стенка; - гимнастическая скамейка; - гимнастические маты; - гимнастический коврик; - скакалки; - мячи (различной весовой массы); - рулетка; - спортивная форма; - кроссовки	<u>Пед.технологии:</u> -- Разминочно-разогревающие здоровье сберегающие <u>Методы, формы, приемы:</u> - Словесные; - Наглядные; - Объяснительно-иллюстративные; - Практические задания	Учебно-тренировочное занятие
5	Пулевая стрельба. Биатлон	Спортивный зал, тир, Стенд ПРАВИЛ при выполнении стрельбы из огнестрельного и пневматического оружия. - Щиты – пулеприёмники, (пулеуловители); - Мишенные установки; - Подставки под винтовки; - Стрелковые маты (коврики); - Штандарты (оградительные); - Штандарты (предупредительные); - Волчатник; - Подставки для винтовок; - Винтовки пневматические; - Пистолеты пневматические; - Шомпола; - Пули; - Мишени; - Плакаты с таблицами и нормативами;	<u>Методы, формы, приемы:</u> - Словесные; - Наглядные; - Объяснительно-иллюстративные; - Практические задания	Учебно-тренировочное занятие

		- Плакаты с применяемым вооружением; Стол для осмотра оружия; Стол ССЛО; - Оградительные ленты (линии огня, стрелковых коридоров, желательно липкие); Спортивная стрельба из винтовки» Билл Пуллем, Френк Хейненкрат hardball.bbok.ru>viewtopic.php?id=195 «Пулевая спортивная стрельба» Юрьев А. А. Воениздат ISBN: «Пулевая стрельба. Виды и особенности. История» rcsr-kuzbass.ru>wp-content/uploads/2020/03/		
6	Сухое плавание	Спортивный зал, - Доска для плавания; - Ласты; - Шайба хоккейная; - Колобашка; - Видео-уроки. «Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. М.: Просвещение, 1991. — 159 с.: vk.com>wall-139260796_995 «Плавание для малышей» Дэвид Бэнс, static.eu.insales.ru>files/1/6521/9427321/.... «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Воронова Е.К. Канидова В.И. nsportal.ru>user/139716/page/metodic_heskaya-...		Учебно-тренировочное занятие
7	Соревнования	Спортивный зал, стадион - Манишки с номерами 3 комплекта.		Получения разрядов; Получения допусков; Завоёванные места.
8	Экскурсии	Спортивный зал, стадион - Манишки с номерами 3 комплекта. «Спортивные объекты Екатеринбурга» http://ihist.uran.ru>files/E_lyubiteli_fiz_razvitiya.pdf «Знакомство со спортивными объектами Екатеринбурга»		Беседа, обсуждение

		http://journals.uspu.ru/attachments/article/977/07.pdf		
9	Итоговый контроль	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена		Сдача зачетов. Выполнение нормативов. Получение разрядов

Обеспечение методическими видами продукции

Учебные пособия	
1.	Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Ланда Б.Х. М.: Советский спорт, 2005. – 143 с.
2.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Гришина Ю.И. https://disk.yandex.ru/d/Ix4urCBledPrB https://vk.com/wall-163734775_3463
3.	"Основы спортивной тренировки" Зобкова Е. А. labirint.ru »Фитнес. Спорт. Самооборона»Физическая подготовка
4.	Спортивная медицина. Маркворт Петер Попурри
5.	Спортивная медицина с Евгенией Беляковой. Что происходит за кулисами профессиона rutube.ru»video/.../ .
6.	Спортивная медицина istockphoto.com»ru/видео-клипы/спортивная-...
7.	Спортивная стрельба из винтовки» Билл Пуллем, Френк Хейненкрат hardball.bbok.ru»viewtopic.php?id=195
8.	«Пулевая спортивная стрельба» Юрьев А. А. Воениздат ISBN:
9.	«Пулевая стрельба. Виды и особенности. История» rcsp-kuzbass.ru»wp-content/uploads/2020/03/...
10.	«Обучение плаванию в детском саду» Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. М.: Просвещение, 1991. — 159 с.: vk.com»wall-139260796_995
11.	«Плавание для малышей» Дэвид Бэнс, static-eu.insales.ru»files/1/6521/9427321/...
12.	«Программа обучения детей плаванию в детском саду» □ Воронова Е.К. Канидова В.И. nsportal.ru»user/139716/page/metodicheskaya-...
13.	«Спортивные объекты Екатеринбурга» http://ihist.uran.ru/files/E_lyubiteli_fiz_razvitiya.pdf
14.	«Знакомство со спортивными объектами Екатеринбурга» http://journals.uspu.ru/attachments/article/977/07.pdf
Методические материалы	
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической

	подготовке; контрольно-переводные нормативы.
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
	Дидактические материалы
1	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
2.	Таблица «Правила травмобезопасности»
2.	Таблица «Правила оказания первой помощи»

2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Виды и формы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы аттестации/контроля (указать в соответствии с выше заявленными формами)
Вводный (входящий)	Определение уровня знаний, умений и навыков владения изученным материалом	Выполнение нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Наблюдение; учебные соревновательные игры
Итоговый (аттестация):		
– аттестация (конец 1-го полугодия)	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (нормативы); участие в соревнованиях

<i>аттестация</i> (конец 2-го полугодия) – <i>аттестация</i> (конец всего курса обучения)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года) определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (нормативы); участие в соревнованиях испытания по общей и специальной физической и технической подготовке (нормативы); участие в соревнованиях
--	---	--

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации. Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия) устанавливаются администрацией образовательной организации и фиксируются в общем учебном плане.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам аттестации (Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, Приложение2).

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: сдача нормативов., собеседование

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося (Приложение 1), **который является адаптированным**

вариантом мониторинга, разработанного специалистами ГБОУ ГМЦ ДОГМ¹
Ереминой А.А., Кривошеевой Л.Б., Чумаковой И.М. Отслеживание
личностного развития детей осуществляется методом педагогического
наблюдения

¹ Городской Методический Центр Департамента Образования г. Москвы

Характеристика оценочных материалов

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты - принятие норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом; - сформированность таких качеств как дисциплинированность и активность; - чувство коллективизма	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	- педагогическое наблюдение - анкетирование - собеседование	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) – Анкета (приложение 4)

Метапредметные результаты - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - умение понимать причины успеха или неуспеха, самостоятельно работать над достижением положительного результата; владение основами самооценки; - умение планировать свое свободное время;	- Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству	- педагогическое наблюдение - анкетирование	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) – Анкета (приложение 4)
--	---	--	---

[illegible]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 289 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

15.Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

16.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/06 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20.Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

21.Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

для педагога

1. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» □ Ланда Б.Х. □ М.: Советский спорт, 2005. – 143 с.
2. «Общая физическая подготовка», Знать и уметь. – Гришина Ю.И.
<https://disk.yandex.ru/d/Ix4urCBledPrB> https://vk.com/wall-163734775_3463
3. "Основы спортивной тренировки" □ Зобкова Е. А.
labirint.ru»Фитнес. Спорт. Самооборона»Физическая подготовка
4. . Спортивная медицины. □ Маркворт Петер □ Попурри
5. Спортивная медицина □ с Евгенией Беяковой. Что происходит за кулисами профессиона □ rutube.ru/video/.../.

6. Спортивная медицина □ istockphoto.com/ru/видео-клипы/спортивная-...
7. Спортивная стрельба из винтовки» □ Билл Пуллем, Френк Хейненкрат hardball.bbok.ru/viewtopic.php?id=195
8. «Пулевая спортивная стрельба» □ Юрьев А. А. □ Воениздат ISBN:
9. «Пулевая стрельба. Виды и особенности. История» rcsp-kuzbass.ru/wp-content/uploads/2020/03/...
10. «Обучение плаванию в детском саду» □ Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. □ М.: Просвещение, 1991. — 159 с.: vk.com/wall-139260796_995
11. «Плавание для малышей» □ Дэвид Бэнс, □ static-eu.insales.ru/files/1/6521/9427321/...
12. Программа обучения детей плаванию в детском саду» □ Воронова Е.К. Канидова В.И. □ nsportal.ru/user/139716/page/metodicheskaya-...
13. «Спортивные объекты Екатеринбурга» http://ihist.uran.ru/files/E_lyubiteli_fiz_razvitiya.pdf
14. «Знакомство со спортивными объектами Екатеринбурга» <http://journals.uspu.ru/attachments/article/977/07.pdf>

для обучающихся

1. "Основы спортивной тренировки" □ Зобкова Е. А. labirint.ru/Фитнес. Спорт. Самооборона/Физическая подготовка
2. . Спортивная медицины. □ Маркворт Петер □ Попурри
3. «Пулевая спортивная стрельба» □ Юрьев А. А. □ Воениздат ISBN:
4. «Обучение плаванию в детском саду» □ Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. □ М.: Просвещение, 1991. — 159 с.: vk.com/wall-139260796_995
5. «Спортивные объекты Екатеринбурга» http://ihist.uran.ru/files/E_lyubiteli_fiz_razvitiya.pdf
6. «Знакомство со спортивными объектами Екатеринбурга» <http://journals.uspu.ru/attachments/article/977/07.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы

Приложение 1

Мониторинг развития личности обучающихся

Параметры	Показатели	Степень выраженности качества	Баллы
Мотивация	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения; Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия; Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	1
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала; Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий; Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	2
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию; Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия; Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает;	3

Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется.	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
Регулятивная сфера	- Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля;	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна; Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности может отвлекаться, трудности преодолевает только при поддержке педагога; При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца; Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	3
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	1
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	2

		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь.	3
--	--	---	---

**Мониторинг результатов обучения обучающегося по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания по основным разделам УП ДОП	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	3	Наблюдение тестирование
		<i>средний уровень</i> – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей	2	

		аттестации; - низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.	1	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	высокий уровень – осознанное употребление специальных терминов в полном соответствии с их содержанием;	3	собеседовани

предусмотренны е ДОП (по основным разделам УП)	- аккуратность и ответственность при работе;	средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;	2	
		низкий уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет менее 50%;	1	
2.2. Владение специальным оборудованием	свобода владения специальным оборудованием и оснащением	высокий уровень – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, трудностей не испытывает	3	Практическо е задание
		средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Творческий уровень – задания выполняются с элементами творчества;	3	Практическо е задание

		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	2	
		Начальный (элементарный) уровень – Выполняет лишь простейшие практические задания педагога	1	
2.4. Личные достижения обучающегося	Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях	высокий уровень – ребенок принимает участие во всех мероприятиях с хорошими и отличными результатами	3	Соревнования Концерты Конкурсы Фестивали
		средний уровень – ребенок принимает участие в большинстве мероприятий	2	
		низкий уровень – ребенок малоактивен	3	

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАУ ДО ДТ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
2023/2024 учебный год**

Вид

аттестации _____

Направленность: _____

Творческое объединение: студия «-----»

Образовательная программа и срок ее реализации: «-----», ----- года обучения

№ группы № год обучения кол-во учащихся в группе

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации : _____

Форма проведения: _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность): _____

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень ____ чел. средний уровень ____ чел. низкий уровень ____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии _____

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

ФИО педагога
Образовательная программа и срок ее реализации: «_____», __ г.
№ группы

	Год обучения	1-й год обучения	
	Учебный год	20.../20... учебный год	
№	аттестация		
	ФИО учащихся		
ПОДПИСЬ ПЕДАГОГА:			

Сводная таблица по итогам аттестации обучающихся

Год обучения	1-й год обучения	
Учебный год	20.../20... учебный год	
Аттестация		
уровень		
Высокий уровень		
Средний уровень		
Низкий уровень		
ВСЕГО		
Переведено на следующий год, чел.		
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)		
Выпущено в связи с окончанием обучения программе, чел.		
ВСЕГО чел.		
Подпись педагога		

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ГРУПП НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжки через скакалку без остановки за 60 сек. (не менее 80 мин.)	Прыжки через скакалку без остановки за 60 сек. (не менее 80 мин.)
	Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку за 20 сек (не менее 15 раз)	Прыжки двумя ногами на гимнастическую скамейку за 20 сек (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)
	Отжимание от пола за 30 сек (не менее 20 раз)	Отжимание от пола за 30 сек (не менее 20 раз)
	Подтягивание на турнике (не менее 10 раз)	Подтягивание на турнике (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м	Бег 600 м

	(не более 2 мин 05 с)	(не более 2 мин 22 с)
	Прыжки через скакалку без остановки (не менее 5 мин.)	Прыжки через скакалку без остановки (не менее 5 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ В СТУДИИ

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальный учебный план, рассчитанный на конкретного обучающегося и преследующий конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки;

это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

При составлении маршрута обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающегося. А именно:

- образовательная база (знания, которыми он владеет);
- его психическое и физическое состояние;
- личностные качества, особенности характера ребенка (умение работать в команде и индивидуально, вид памяти, социальная активность, мотивированность и т.д.)
- возраст;
- социальный аспект (пожелания родителей).

Учитывая особенности обучающегося, составляется индивидуальный план обучения для детей особых категорий.

Критерии отбора одаренных и мотивированных детей

при реализации индивидуального образовательного маршрута

1. Инструментальный аспект

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- более глубокое овладение предметом;
- новое видение ситуации и появление неожиданных на первый взгляд идей и решений (новаторство);
- своеобразный индивидуальный стиль деятельности;

2. Мотивационный аспект

- повышенный интерес к изучаемому виду деятельности и переживание чувства удовольствия при ее выполнении;
- повышенная познавательная потребность (любопытность, инициативность, стремление выйти за пределы исходных требований);

- ярко выраженный интерес к выбранному виду деятельности, высокая увлеченность;
- упорство, настойчивость и трудолюбие;
- неприятие стандартных заданий и готовых ответов;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству; самокритичность.

Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута для
детей особых категорий

Название этапа	Содержание деятельности		
	Роль педагога	Роль обучающегося	Роль родителя
Диагностика	Дает обобщенную характеристику обучающегося на основе критериев	«Что я могу»: проводит самодиагностику осмысливает свои возможности	Беседует с педагогом, помогает составить полную картину способностей, увлечений, потребностей ребенка
Проектирование			
Определение целей и задач		«Что я должен знать и уметь»: осмысливает и формулирует свои потребности и интересы на основе того, что он умеет делать	
Определение времени	Согласовывают срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами		
Определение роли родителей в	Согласовывают необходимость и степень участия родителей в реализации маршрута (возможность и		

реализации маршрута	необходимость участия в совместной творческой деятельности, решения организационных вопросов)		
Определение содержания, форм работы, этапов практической деятельности и оценивания результатов	Разрабатывает учебно-тематический план Осуществляет выбор технологий и методов работы	«Как я буду идти к поставленной цели» проектирует свою будущую деятельность определяет способы деятельности и самооценки на каждом этапе реализации	
Определение необходимости интеграции с другими специалистами	Осуществляет поиск партнеров, заключает договоры		Оказывают финансовую поддержку (при необходимости)
Реализация	Наблюдает оказывает необходимую помощь корректирует формы работы	Осуществляет практическую деятельность получает углубленную информацию осваивает более продвинутые технологии и/или	

		какую-либо новую деятельность , необходимую для более полной реализации поставленной цели в рамках интеграции с другими специалистами	
Предъявление результата	Наблюдает Организует поддержку	Предъявляет результат своего творчества	Может присутствовать при предъявлении результатов
Оценка результатов	Осуществляет оценку и корректировку полученных результатов	«Чему я научился и что мне надо доработать?» Осуществляет самооценку, самоанализ.	