

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва
по самбо и дзюдо имени Александра Козлова
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета ГАУ ДО СО СШОР
по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова
протокол от 23.12.2024 № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГАУ ДО СО СШОР
по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова
приказ от 24.12.2024 № 180/ос

**Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЙ РЕБЁНОК»**

Срок реализации программы: 1 год
Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Количество часов в год: 72 часа

Разработчики программы:
Пермякова Т.А. –
старший инструктор-методист,
Цветкова Л.Е. –
инструктор-методист

Екатеринбург
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность программы	4
1.2	Цель и задачи рабочей Программы	5
1.3	Основные характеристики Программы	5
1.4	Формы организации занятий и режим реализации Программы	6
2.	Планируемый результат освоения Программы	7
2.1	Формы контроля	7
3.	Учебный план и содержание программы	9
3.1	Учебный план	9
3.2	Календарный учебный график	9
3.3	Содержание программного материала	9
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	17
4.1	Учебно-методическое обеспечение программы	17
4.2	Материально-техническое обеспечение программы	19
4.3	Кадровое обеспечение Программы	19
5.	Учебно-информационное обеспечение программы	19
5.1	Нормативно-правовые документы	19
5.2	Используемая литература	20
6.	Приложение № 1	22
7.	Приложение № 2	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный ребёнок» (далее – Программа) направлена на формирование основ здорового образа жизни повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности для всестороннего гармоничного развития личности.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности, по содержанию соответствует базовому уровню. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее – Учреждение).

Программа разработана на основании принципа соответствия форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей и ориентации на метапредметные и личностные результаты обучения.

Старший дошкольный и младший школьный возраст является одним из наиболее важных периодов, когда закладываются основы гармоничного физического, умственного, нравственного и психического развития человека. Данный период характеризуется интенсивным ростом, развитием важнейших систем организма и их функций, большой двигательной активностью ребенка.

В условиях недостатка двигательной активности важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в организациях дополнительного образования. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы общая физическая подготовка занимает одно из ведущих мест.

Программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Применению подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста отводится значительное место, так как посредством них формируются и совершенствуются навыки основных движений, воспитывается ловкость, быстрота движений, выносливость.

Включение в физическое воспитание детей упрощенных форм спортивных упражнений способствует формированию устойчивого интереса и мотивации к спортивной деятельности.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют всестороннему гармоничному формированию личности детей, в связи с тем, что физическое воспитание является основой решения умственных, нравственных и эстетических задач.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

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

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее - Концепция развития ДО);

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей» (далее – Приказ Минспорта России от 04.10.2024 № 986);

Устав Учреждения.

1.1. Актуальность Программы

Согласно Концепции развития ДО, главенствующими целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Приоритетом концепции в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта является создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Разработанная программа отвечает запросам детей и их родителей, согласуется с государственными приоритетами в образовании подрастающего поколения. И таким образом, актуальность данной программы заключается в ее роли как инструмента, позволяющего реализовать потребности современного общества в формировании у детей необходимых навыков, физического, культурного и личностного роста.

1.2. Цель и задачи рабочей Программы

Программа разработана в целях укрепления здоровья, развитие физических качеств и содействующие раннему проявлению способностей детей к занятиям отдельными видами спорта.

Цель Программы достигаются через решение следующих задач:

1. Обучающие:

сформировать основы знаний и терминологии в области физической культуры и спорта;

дать представление о пользе занятий физическими упражнениями, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

сформировать базовые знания в области личной и общественной гигиены человека;

сформировать знания о технике безопасности и правилах поведения во время занятий физическими упражнениями;

сформировать знания о причинах травматизма и мерах его предупреждения во время занятий физическими упражнениями;

обучить базовым упражнениям, направленным на развитие физических качеств;

обучить основным правилам подвижных игр;

обучить упрощенным правилам спортивных игр с мячами;

формировать потребность в ведении здорового образа жизни;

формировать жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание);

формировать двигательные умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

2. Развивающие:

всесторонне гармонично развивать физические качества;

развивать воображение, внимательность, память и мышление.

3. Воспитательные:

воспитывать коммуникативные навыки, чувство коллективизма, взаимопомощи;

формировать умение подчинять личные интересы общим задачам;

воспитывать трудолюбие;

воспитывать чувство ответственности и дисциплинированности;

воспитывать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Основные характеристики Программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа разработана для детей 6-8 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группе составляет: от 10 до 12 человек.

Срок обучения по программе составляет 1 год в объеме 72 часа, 36 учебных недель.

При приеме на обучение по Программе, родителями (законными представителями) ребенка предоставляются медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к основной медицинской группе для занятий физической культурой, согласие на обработку персональных данных, заявление.

Программа построена на следующих принципах:

принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. Учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей, способностями, потребностями и интересами;

принцип здоровьесбережения: При организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, и психоэмоциональному благополучию;

принцип индивидуализации. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Основными подходами к формированию Программы являются:

деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование тренером-преподавателем различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды Учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуально - групповая; групповая; фронтальная - по подгруппам.

Тип занятий: теоретический, практический, контрольный, учебно-тренировочный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, опрос, учебная игра, тестирование.

Занятие состоит из трех частей:

вводная (разминка – разогревание мышц);

основная (работа – освоение программного материала);
 заключительная (закрепление пройденного материала, заминка).
 Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу каждое. Недельная нагрузка составляет 2 часа.

Согласно приказу Миниспорта России от 04.10.2024 № 986, продолжительность 1 академического часа составляет:

для детей от 6 до 7 лет - 30 минут,
 для детей от 7 до 10 лет - 45 минут.

2. Планируемый результат освоения Программы

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Предметные результаты:

выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

знание правил техники безопасности при проведении занятий;

освоение основных техник всех видов двигательной деятельности;

развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

2.1 Формы контроля

Применяемые виды контроля: тестирование физической подготовленности (далее – ТФП) и тестирование с использованием аппаратно-программного комплекса для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «Стань чемпионом» (далее – АПК «Стань чемпионом»).

ТФП проводится в конце всего срока обучения с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

По результатам ТФП обучающиеся получают рекомендации на прохождение процедуры индивидуального отбора в целях приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, реализующимися Учреждением.

Тестирование с использованием АПК «Стань чемпионом» проводится на базе государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ» по желанию родителей (законных представителей) занимающихся.

По итогам тестирования с использованием АПК «Стань чемпионом» выдаётся подробное заключение по уровню и характеристикам психофизиологического и морфофункционального развития, особенностям регуляции и уровню развития физических качеств, рекомендации по выбору наиболее подходящего спортивного направления для ребёнка.

Учет и обработка результатов мероприятий по оценке способностей детей к занятиям соответствующими видами спорта может проводиться в автоматическом режиме с использованием АПК «Стань чемпионом».

В целях определения имеющегося уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, успешного выполнения обучающимися планируемых результатов программы используются следующие методы:

1. Контрольно-тестовые упражнения, выбранные исходя из возрастной категории обучающихся, разработанные с учетом нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - ВФСК «ГТО») (Приложение № 1).

2. Мероприятия по оценке способностей детей к занятиям отдельными видами спорта с использованием АПК «Стань чемпионом» (Приложение № 2):

а) антропометрическое исследование (исследуются особенности и закономерности развития ребенка, компонентный состав тела и обменные процессы, состояние опорно-двигательного аппарата);

б) физиологическое исследование (исследуются особенности функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, системы кровообращения);

в) психофизиологическое исследование (исследуются такие психофизиологические особенности, как сила, уравновешенность, подвижность нервной системы, устойчивость и способность переключаться между различными задачами);

г) оценка физических качеств и двигательных навыков ребенка (гибкость, быстрота, координация, качество функции равновесия, скоростно-силовые и силовые способности, силовая выносливость, меткость).

3. Учебный план и содержание Программы

3.1. Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела, тема, вид подготовки	Всего часов за год	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
2.	Общая физическая подготовка	38		38
3.	Специальная физическая подготовка	10		10
4.	Подвижные игры	18		18
5.	Тестирование	2	1	1
6.	Всего часов	72	5	67

3.2. Календарный учебный график

Таблица 2

№	Вид подготовки	Всего часов	Учебные месяцы								
			I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Общая физическая подготовка	38	3,5	4,5	4,5	6	3,5	5,5	4,5	4,5	1,5
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4.	Подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Тестирование	2									2
6.	Всего часов	72	7	8	8	9	7	9	8	8	8

3.3. Содержание программного материала

Раздел I.

Теоретическая подготовка. Теоретическая часть реализуется в форме беседы.

Темы для бесед:

инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле Учреждения.;

требования к спортивной форме и обуви для занятий;

правила личной и общественной гигиены;

причины травматизма и меры его предупреждения во время занятий физическими упражнениями;

правила закаливания;

режим дня и основы сбалансированного питания.

Раздел II.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП).

Теоретическая часть:

дается общее понятие об ОФП в ходе практической части.

Практическая часть:

всестороннее воспитание физических качеств, повышение возможностей функциональных систем организма занимающихся.

1. Строевые упражнения:

элементы строя на месте и в движении, передвижения, построения и перестроения.

2. Акробатические упражнения:

перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;

стойка на лопатках;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков подряд.

кувырок назад, несколько кувырков назад слитно;

упражнения в балансировании.

3. Прикладные упражнения:

1) упражнения в ходьбе (на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному, ходьба парами, ходьба со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом);

2) упражнения в беге (спиной по направлению движения, челночный бег, бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения, переход с ходьбы на бег и обратно, бег со сменой направлений по зрительному и звуковому сигналам, зигзагообразный, с обеганием предметов);

4. Общеразвивающие упражнения без предметов:

1) упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

2) упражнения для и рук плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки, круговые движения руками с большой амплитудой и разной скоростью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Передвижение в упоре на руках. Упражнения выполняются на месте и в движении. Вращательные движения по вертикальной и горизонтальной «восьмерке» кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с отягощением.

3) упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху). В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие туловища из положения лежа руки в замке за головой.

4) упражнения для ног. Различные маховые движения ногами, выполняемые с наибольшей амплитудой, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Приседания с различными положениями рук. Выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев, выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением. Прыжки вперед с зажатым в ступнях мячом (набивным). Метания набивного мяча с активным участием ног из-за головы, от груди, из полуприседа, из полного приседа, от плеча, сбоку. Прыжки через препятствия. Запрыгивания на возвышенность. Прыжки на скалке. Прыжок в сед – прыжок в упор лежа из основной стойки.

5) упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления. Прыжки на двух ногах вдвоем, стоя боком, взявшись под локти. Прыжки вдвоем с упором руками на плечи;

6) упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах:

Исходное положение (далее - И.П.) - стойка боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.

И.П. - широкая стойка. Пружинящие приседания на правой (левой) ноге.

И.П. - выпад правой (левой). Пружинящие приседания на правой (левой) ноге.

И.П. - широкая стойка, ноги врозь. Пружинящие покачивания в шпагате, ноги врозь.

И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку как можно выше. Наклон вперед.

И.П. - лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны.

И.П. - лежа на боку. Подъем ноги вверх.

Примеры упражнений для развития подвижности коленных суставов:

И.П. - сед, голени в стороны пятки вместе, руки на коленях – давление руками на колени.

И.П. - лежа на животе, ноги согнуты (угол между голенью и бедром 90°) - максимальное сгибание ног (пятками коснуться ягодиц).

И.П. - лежа на спине, согнув ноги назад, колени вместе, пятки врозь (удержание, не более 30 с).

Примеры упражнений для развития подвижности голеностопных суставов:

И.П. - упор стоя на коленях носки на полу – упор сидя на пятках с наклоном вперед.

И.П. - стойка на «оттянутых» носках, руки вверх – ходьба вперед.

И.П. - стойка на носках на повышенной опоре с опорой руками на гимнастическую стенку – опускание и поднимание пяток (за счет разгибания и сгибания в голеностопных суставах).

И.П. - сед с наклоном вперед, хватом руками за носки - пружинящими движениями тянуть руками носки на себя, поднимая пятки от пола.

В процессе выполнения махов, наклонов и рывковых движений для развития подвижности следует придерживаться таких параметров нагрузки:

количество движений в одном подходе – от 10 до 40;

интенсивность:

а) по амплитуде - максимальная; б) по темпу – 40 - 60 движений в минуту;

продолжительность интервалов отдыха между подходами от 2 до 2,5 минуты;

количество подходов - 3 - 4;

количество упражнений на одном занятии - 8 - 10.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

1) упражнения с гимнастической палочкой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе. Упражнения с мячом: общеразвивающие упражнения с различными мячами;

2) упражнения в равновесии: статические и динамические, на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, в полуприседе, в приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища;

3) прыжки: на месте и с продвижением, с поворотом и без, в стороны, толчком двумя ногами и одной. Прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;

4) метание и ловля мячей разного диаметра и веса. Броски мяча в стену с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Подбрасывание и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного мяча в цель. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли и передач мяча;

5) лазание, перелезание и переползание, преодоление полосы препятствий;

6) эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел III.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП).

Практическая часть:

1) упражнения для развития быстроты движений:

движения руками, согнутыми в локтях, как при беге (с отягощениями), махи ногами, упругие покачивания в положении выпада со сменой положения ног в прыжке, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, ходьба широкими выпадами, бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, свободные махи ногой с возрастающей амплитудой, прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной, ускорения на отрезках от 3 до 30 м из различных исходных положений;

2) упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки на одной и двух ногах, с места и разбега, в высоту, в длину, быстрый бег, выпрыгивание вверх из полуприседа, полного приседа;

упражнения с преодолением внешнего сопротивления за максимально короткий промежуток времени (бег с использованием резинового жгута, прыжки с набивным мячом);

3) упражнения на развитие общей выносливости: бег 30, 60 м, бег со сменой темпа, продолжительный бег умеренной интенсивности (3-10 минут).

4) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка;

ходьба, бег:

ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием;

бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком;

перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах;

перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками;

Раздел IV.

Подвижные игры.

1. «Перемена мест». Подготовка. Игроки 2 команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями, приседают, руки на колени.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие, прыжками из положения глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь как можно быстрее пересечь линию. Побеждает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Правила игры: нарушивший способ передвижения игрок выбывает.

Вариант: способ передвижения - в упоре лежа, лежа в упоре сзади, перебирая руками и ногами.

2. «Передача мячей в колоннах». Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Содержание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Вариант 2. Передача мяча под ногами, широко расставив их.

Правила игры. Игра начинается только по сигналу руководителя. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

3. «Вызов номеров». Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой, лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя.

4. «Перекатывание мячей». Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 10 м от команд кладется обруч.

Содержание игры. Каждый игрок команды катит руками 2 баскетбольных мяча до обруча, оставляет их там и бежит обратно. Следующий участник команды добегают до обруча, забирает мячи и катит их обратно и т.д.

Правила игры. Выигрывает та команда, которая закончила перекатывание мячей первой.

5. «Играй, играй мяч не теряй».

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый осуществляет набивание мяча на месте. После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала все игроки должны правильно держать мяч.

6. «10 передач». Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

7. «Обгони мяч». Описание игры. Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала педагога водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

8. «Ловец с мячом». Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

9. «Пять бросков». Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

10. «Мяч капитану». Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (обруч), нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

11. Эстафета. Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать набивной мяч и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до набивного мяча участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

12. «Сороконожка». Игроки команд выстраиваются в шеренгу, наклонившись, берут друг друга за пояс. По сигналу команды, не разрывая цепи, оббегают поставленные перед ними мячи на расстоянии 15-20 м, и возвращаются на стартовую линию. Победитель определяется после трех попыток.

13. Ловля парами. Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они должны поймать игрока. Игрок считается пойманным, если «ловцы» сомкнули руки вокруг него. Когда «ловцы» ловят второго игрока, пойманные составляют новую пару, которая включается в ловлю игроков и т.д.

14. «Пингвины с мячом». Описание. Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир - высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, оббежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4-5 детей.

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

15. «Минута ралли». Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество.

16. Баскетбол-теннис. Дети пытаются попасть мячом в цель, расположенную на полу, или пытаются попасть в корзину, расположенную на полу.

17. «Рывок за мячом». Ведущий с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, ведущий бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается ведущему, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д.

18. «Квадрат». Каждый игрок становится в свою четверть квадрата. Сначала мяч бросают в центр (небольшой квадрат или ромб посередине). На чью сторону мяч из центра укатился - тому и начинать. Ведущий кидает мяч по диагонали так, чтобы он ударился в «свою» четверть квадрата и отскочил в «чужую». Игрок должен был отбить мяч после одного касания о землю в его четверти.

19. «Наступление» Две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По сигналу игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй

команды, взявшись за руки, идут вперед с ведением мяча соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить.

20. «Светофор» Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде педагога «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч.

21. «Не урони мяч» На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м. (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног. По сигналу или команде дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки и бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

22. «Сделай пас» Участники команд стоят в круге и передают друг другу пас, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков. Эстафеты с элементами футбола:

23. «Быстрый пас». Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу судьи капитаны одновременно делают пас впереди стоящим игрокам в своих командах. Приняв мяч, игрок отдает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем капитан делает пас второму игроку и, получив его приседает. Побеждает та команда, которая закончит быстрее.

24. «Двойной удар». Ведение мяча, обвод фишек, удар по воротам (в этот момент вратарь отдает обратный пас), повторный удар по воротам;

25. «Бег за зайцем». Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

Варианты эстафеты:

- 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;
- 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;
- 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю;
- 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;
- 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;
- 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю.

Бег 3х10 с ведением мяча.

26. «Самый меткий» Каждый из игроков должен ударом ноги попасть по кеглям (6 кеглей), а педагог, считает, сколько кеглей упало. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

27. «Успей подобрать» Описание игры. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных мячей.

Правила игры. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

28. «Цель». Описание игры. Дети стоят за линией круга. В центре круга - ведущий. У одного из игроков мяч. Те, кто стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок. Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча.

Правила игры. Игрок, который не попал мячом в ведущего, стает на его место.

29. «Защити башню». Описание игры. Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню».

Правила игры. Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

30. «Зеркальное отображение» Описание игры. Ведущий стает лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения.

Правила игры. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых морально-волевых качеств личности детей, проводится во время занятий.

Используемые физические упражнения, в двигательных заданиях: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Посредством применения общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

формирование общей физической подготовки;

обеспечение готовности организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части занятия;

восстановление после полученной физической нагрузки (применяется в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств занимающихся.

Таким образом, физическая подготовка осуществляется в следующих направлениях:

а) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

В физическом воспитании обучающихся по программе применяются следующие методы:

1. Методы строго - регламентированного упражнения:

а) методы, направленные на обучение двигательным умениям и навыкам (метод целостного обучения, метод расчлененного обучения, метод сопряженного воздействия);

б) методы, направленные на развитие физических качеств:

метод стандартного упражнения, предусматривающий повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления (серий упражнений);

метод переменного упражнения, предусматривающий выполнение двигательных действий, в которых параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия - с тенденцией к увеличению, варьированию или снижению.

По признаку прерывности либо слитности выделяются следующие методы:

а) интервального упражнения, в которых регламентируются интервалы отдыха, их характер и продолжительность;

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме - равномерно или с изменением темпа);

игровой метод, суть которого заключается в выполнении двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам.

Общепедагогические методы:

а) словесные (при осуществлении физического воспитания используется метод слова, позволяющий доносить до занимающихся поставленные задачи, назначение физических упражнений, создавать общее впечатление о технике двигательных действий, давать характеристику выполняемых действий, руководить учебно-воспитательным процессом, делаться знаниями, осуществлять контроль, оказывать воспитательное влияние).

б) наглядные, способствующие созданию верного представления о технике выполнения физического упражнения посредством осуществления зрительного, слухового и двигательного восприятия движений.

Примерный план – конспект учебно-тренировочного занятия

Таблица 2

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
І. Подготовительная ІІ. Основная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная. Направленность: тематическая или комплексная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений; количество раз и т.п	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации; схемы; правила игры, определение победителей; условия выполнения

III. Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		упражнений Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
---------------------	---	--	--

4.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Место проведения занятий:

спортивный зал с высотой потолка не менее 5 метров, открытая спортивная площадка с ровной поверхностью, раздевалки, душевые, медицинский кабинет.

Примерный список необходимого инвентаря и оборудования:

конусы -15 шт.;

скакалка гимнастическая -13 шт.;

мяч теннисный - 6 шт.;

рулетка 20 м - 1 шт.;

секундомер - 1 шт.;

свисток - 1 шт.;

барьеры разной высоты - 20 шт.;

маты гимнастические - 13 шт.;

мяч баскетбольный - 2 шт.;

мяч футбольный - 2 шт.;

перекладины переменной высоты на гимнастическую стенку – 2 шт.;

канат для лазания - 1 шт.;

скамейка гимнастическая - 2 шт.;

стенка гимнастическая – 4 шт.

4.3. Кадровое обеспечение Программы

Данная Программа реализуется педагогическими работниками Учреждения.

5. Учебно-информационное обеспечение программы

5.1. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. – URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ. – URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р. – URL:

<http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf>.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. – URL:

<http://static.government.ru/media/files/3fIlgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». – URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/document/view/0001202012210122>.

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)). – URL:

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/.

8. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_66841/.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.10.2024 № 986 «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202410220025>.

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. – URL:

<https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/J77G3A86K4ZNDF7A1HDX.pdf>.

5.2. Используемая литература

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – Москва: Человек, 2013. – 216 с. – ISBN 978-5-904885-96-0.

2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – Москва: Человек, 2013. – 193 с. – ISBN 1 873574 01 0.

3. Годик М. А. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. – Москва: Советский спорт, 1991. – 96 с. – ISBN: 585009251X.

4. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0468-0.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Москва: ФКиС, 2000. – 160 с. – ISBN 5-7695-0669-5.

6. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – Москва: Спорт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-906839-83-1.
7. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Москва: Планета, 2015. – 224 с. – ISBN 978-5-91685-770-8.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НЦ ЭНАС, 2002. – 136с. – ISBN 5-93196-113-5.
9. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Академия, 2010. – 305 с. – ISBN 5-85009-888-7.
10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 6-е. – Москва: Спорт, 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-907225-00-8.
11. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москва: Спорт, 2010. – 170 с. – ISBN 978-5-904885-13-7.
12. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0.
13. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис П.М. Гайдарска К.И. Рачев. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Москва: Академия, 2000. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

Нормативы испытаний (тестов)
1.1. Возрастная группа от 6 до 7 лет

№ п/п	Наименование испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 30 м (сек)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8

1.2. Возрастная группа 8 лет

№ п/п	Наименование испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 30 м (сек)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4

ИНФОРМАЦИЯ

для родителей (законных представителей) о порядке проведения тестирования с использованием АПК «Стань чемпионом»

Аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «Стань чемпионом» позволяет выявить у детей возраста 6-12 лет предрасположенность к занятиям видами спорта, в которых они смогут достичь высоких спортивных результатов.

Спортивное тестирование на АПК «Стань чемпионом» призвано помочь детям определить их предрасположенность к занятию тем или иным видом спорта.

После прохождения спортивного тестирования выдаётся подробное заключение по уровню и характеристикам психофизиологического и морфофункционального развития, особенностям регуляции и уровню развития физических качеств, рекомендации по выбору наиболее подходящего спортивного направления для вашего ребёнка.

Спортивное тестирование длится 40-60 минут.

Для подготовки к спортивному тестированию и оформлению предварительных документов рекомендовано приехать за 15-20 минут до назначенного времени согласно предварительной записи.

Тестирование не является вступительным испытанием в спортивную школу и предназначено для определения предрасположенности детей к определённым видам спорта.

Заполнить форму для записи на спортивное тестирование можно по ссылке:

<https://rcfks-karate.ru/page32253493.html>

Документы необходимые для прохождения тестирования:

Паспорт родителя или законного представителя

Свидетельство о рождении ребёнка

Справка о состоянии здоровья (срок действия — месяц)

Для спортивного тестирования потребуются:

спортивная форма одежды: футболка, шорты или спортивные брюки в зависимости от времени года, тёплая спортивная кофта, кроссовки;

перед спортивным тестированием не рекомендуется приём пищи за 2 (два) часа до начала спортивного тестирования;

в день спортивного тестирования убедитесь, что ребёнок хорошо себя чувствует, у него нет температуры или других признаков болезни.

Функциональные особенности спортивного тестирования посредством АПК «Стань чемпионом»:

автоматический выбор наиболее подходящих видов спорта;

предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны;

оценка выполнения нормативов ГТО;

результат сразу после спортивного тестирования;

Спортивное тестирование подразделяется на четыре этапа:

1. Антропометрическое исследование:

оценка физического развития;

оценка состава тела, опорно-двигательного аппарата;

определение конституции и пропорций.

2. Функциональное исследование:

определение склонности к физическим нагрузкам;

определение типа физической нагрузки;

оценка ёмкости лёгких;

измерение давления.

3. Психофизиологические характеристики:

определение скорости сенсомоторной реакции;

оценка контроля произвольных движений;

оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность.

4. Спортивное тестирование:

определение силовых, скоростных, координационных способностей;

вестибулярная устойчивость;

определение физической работоспособности.