

АДМИНИСТРАЦИЯ СУОЯРВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Суоярвская спортивная школа

Принята  
на заседании педагогического совета  
Суоярвской спортивной школы

(протокол № 3 от 24.05.2023 года)



Утверждаю  
директор Суоярвской спортивной  
школы Замореняк О.М.

приказ № 139 от 24.05.2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно-спортивной направленности**

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Разработчики программы:**

- Пименова М.В., заместитель директора
- Вахрушева К.В., педагог-организатор

Суоярви  
2023 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы .....	5
2.1.	Рабочая программа «бокс» .....	7
2.2.	Рабочая программа «пауэрлифтинг».....	10
2.3.	Рабочая программа «самбо» .....	13
2.4.	Рабочая программа «лыжные гонки» .....	16
2.5.	Рабочая программа «плавание».....	18
2.6.	Рабочая программа «футбол».....	22
2.7.	Рабочая программа «спортивная гимнастика».....	25
2.8.	Рабочая программа «спортивная аэробика».....	27
2.9.	Рабочая программа «баскетбол».....	29
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы..	31
3.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	31
3.2.	Материально-техническое обеспечение .....	38
3.4.	Кадровое обеспечение .....	39
4.	Приложение .....	40

## 1. Пояснительная записка

Суоярвская спортивная школа реализует программу физкультурно-спортивной направленности по 9 видам: бокс, пауэрлифтинг, самбо, плавание, лыжные гонки, футбол, баскетбол, спортивная гимнастика, спортивная аэробика. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа должна иметь общую идею и 9 специфических подпрограмм с девятью учебными планами, характеризующими обучение этим видам спорта.

**Бокс** является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

**Самбо** – это не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо – это наука обороны, а не нападения. Самбо учит самозащите.

**Пауэрлифтинг** — это овладение максимально тяжёлым весом. Существует мужской и женский пауэрлифтинг. Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений: жим лёжа на скамье, приседания со штангой на спине, становая тяга.

**Лыжные гонки** – являются зимним олимпийским видом спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские. Правила соревнований утверждены Международной федерацией лыжного спорта («Правила международных соревнований»).

В соревнованиях используются следующие виды стартов: отдельные, общие, групповые и старты для гонки преследования. В отдельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд.

**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:

- Вольный стиль (кроль) – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами.
- 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.
- Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.
- Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания.

При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.

**Спортивная гимнастика** – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольца, конь-махи, перекладина и параллельные брусья.

**Спортивная аэробика** - это энергичные и бодрые упражнения, которые выполняются регулярно, что бы поддерживать сердце и лёгкие в состоянии здоровья. Упражнения выполняются в группах с тренером и фоновой музыкой.

**Футбол** – это олимпийский вид спорта, спортивная командная игра, в которой целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук)



большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Игрок, играющий в эту игру — футболист.

**Баскетбол** - это олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов, между которыми предусмотрены перерывы.

**Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе учебно-тренировочных занятий у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

**Целью** программы физкультурно-спортивной направленности является воспитание и привитие навыков физической культуры занимающихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Для достижения данной цели требуется решение задач:

*Воспитательные:*

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и толерантности;
- воспитать дисциплинированность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

*Образовательные:*

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить занимающегося техническим и тактическим приемам по видам спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности занимающегося;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Адресат программы:** занятия проводятся на базе Муниципального бюджетного учреждения Суоярвская спортивная школа.

**Форма обучения:** очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, индивидуальных занятий, самостоятельной работы, соревнований, сдачи контрольных испытаний.

**Режим занятий:** В соответствии с учебным планом Муниципального бюджетного учреждения Суоярвская спортивная школа, занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год; 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

**Срок реализации программы:** данная программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года – 36 недель.

**Ожидаемые результаты** – освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности, развить физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки, выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость), проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, владеть спортивным инвентарем, оценивать правильность выполнения действий, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; овладение навыками по видам спорта; формирование знаний по здоровому образу жизни, приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по видам спорта.

**Формы контроля:** Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития занимающихся в процессе освоения ими дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация занимающихся в форме сдачи контрольных нормативов по видам спорта. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие занимающихся в соревнованиях и турнирах согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план и содержание программы

Содержание данной программы определяется содержанием рабочих программ по боксу, пауэрлифтингу, самбо, лыжным гонкам, плаванию, спортивной гимнастике, спортивной аэробики, футболу, баскетболу.

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

№	Наименование рабочих программ	Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Возраст занимающихся для зачисления	Наполняемость групп	Форма аттестации
1	Бокс	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	7-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
2	Самбо	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	7-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
3	Пауэрлифтинг	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	14-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
4	Спортивная гимнастика	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	5-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
5	Спортивная аэробика	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	7-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
6	Футбол	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	7-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
7	Баскетбол	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	8-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
7	Лыжные гонки	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	8-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы
8	Плавание	Спортивно-оздоровительный	4 часа 6 часов	144 216	5-17 (включительно)	15-20	Контрольные нормативы

## 1.1. Рабочая программа «БОКС»

### Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		4 час	6 час
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития бокса.	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и оборудование боксеров.	2	2
3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1
3.	Краткая характеристика техники бокса	3	4
4.	Тактика боя, спарринги	1	2
5.	Основные положения правил соревнований по боксу	2	2
6.	Основы судейства	2	2
	<b>Итого часов</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
<b>Практическая подготовка</b>			
1.	Общая физическая подготовка.	60	106
2.	Специальная физическая подготовка.	29	41
3.	Технико-тактическая подготовка.	36	45
4.	Контрольные упражнения и соревнования.	2	4
	<b>Итого часов</b>	<b>127</b>	<b>196</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. История возникновения и развитие бокса.**

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития бокса как вида спорта в России, в Республике Карелия и за рубежом. Особенности бокса, его общие и отличительные стороны с другими видами спорта.

Пути совершенствования спортивного мастерства в боксе. Достижения карельских спортсменов – боксеров на всероссийских и международных соревнованиях.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и оборудование боксеров.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно–тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и в закрытых помещениях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.

Экипировка спортсменов. Майка, трусы, боксерские перчатки, обувь - боксерки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

#### **3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях боксом.

#### **4. Краткая характеристика техники бокса**

Понятие о технике. Техника подготовки к соревнованиям. Техника бега по координационной лестнице, прыжки на скакалке, бой с тенью, пунктбол, проведение спаррингов и др.

#### **5. Правила соревнований**

Изучение правил соревнований, основные виды соревнований. Выполнение спортивных разрядов, подготовка к соревнованиям.

#### **6. Основы судейства**

Обучение основным требованиям и правилам судейства, получение звания «юный судья», практические занятия.

### *Практическая подготовка*

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка является основой для достижений стабильных результатов в боксе.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равно-мерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Скоростно-силовая подготовка и специальная выносливость. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.



### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Всю подготовку можно условно разделить на несколько основных компонентов:

*Технический:*

- подготовка к бою;
- техника перемещения по рингу
- техника уклонения от удара;
- выполнение определенных движений
- бой с тенью;

*Тактический:*

- выбор общей тактики ведения боя;
- реализация вариантов боя в зависимости от усталости;

В первый год обучения начинающий спортсмен должен научиться подготавливаться к бою, уметь навыками основных приемов. Знать правила соревнований. Во второй год обучения учащийся должен владеть техникой движения более четко, стремиться к анализированной своим действиям.

### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

Эффективность процесса подготовки спортсменов во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером-преподавателем и спортсменом, и на этой основе повышать уровень подготовки спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных задач, связанных с оценкой состояний учащихся, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности.

Правильное использование соревнований может быть стимулом обучения.

## 1.2. Рабочая программа «пауэрлифтинг»

### Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		4 часа	6 часов
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг в России	1	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.	2	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	5
4.	Краткая характеристика техники пауэрлифтинга. Правила соревнований. Судейство.	4	5
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>Практические занятия</b>			
1.	Общая физическая подготовка	60	106
2.	Специальная физическая подготовка	31	45
3.	Технико-тактическая подготовка	38	50
4.	Контрольные упражнения	2	2
	<b>Итого</b>	<b>131</b>	<b>203</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг в России.**

Порядок и содержание работы секции. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.

#### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.**

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

### **4. Краткая характеристика техники пауэрлифтинга. Правила соревнований, судейство.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Изучение правил соревнований, основные виды соревнований. Выполнение спортивных разрядов, подготовка к соревнованиям. Обучение основным требованиям и правилам судейства, получение звания «юный судья», практические занятия.

#### *Практическая подготовка*

##### **1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине, на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;  
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;  
Спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;  
Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

## **2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

## **2. Контрольные упражнения**

Для тестирования уровня освоения Программы используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Участие в соревнованиях по ОФП и по пауэрлифтингу.



## 2.3. Рабочая программа «САМБО»

### Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		4 часа	6 часов
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении самбо. Самбо в России	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.	1	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	8	12
4	Краткая характеристика техники самбо. Правила соревнований, судейство.	3	5
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>56</b>
<b>Практические занятия</b>			
1	Общая физическая подготовка	10	13
2	Специальная физическая подготовка	53	74
3	Технико-тактическая подготовка	26	44
4	Контрольные упражнения	9	14
	<b>Итого</b>	<b>107</b>	<b>160</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении самбо в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение самбо. Первые соревнования самбистов в России и за рубежом. Популярность самбо в России. История развития самбо. Олимпийские чемпионы Республики Карелия. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных спортсменов.

#### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно –тренировочном занятии. Поведение борцовском ковре во время проведения учебно-тренировочного занятия. Одежда самбистов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды самбистов. Регламентом соревнований установлены определенные требования к экипировке бойцов. Она включает в себя куртку, укороченные шорты, пояс и перчатки. Для защиты головы предусмотрен мягкий шлем и капа — защита нижней челюсти.

#### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсменов. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую

системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика техники самбо. Правила соревнований, судейство.**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Изучение правил соревнований, основные виды соревнований. Выполнение спортивных разрядов, подготовка к соревнованиям. Обучение основным требованиям и правилам судейства, получение звания «юный судья», практические занятия.

#### *Практическая подготовка*

##### **1. Общая физическая подготовка**

Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Изучение отдельных элементов сопряжённых видов спорта: легкая атлетика (бег, прыжки), гимнастика (упражнения на растяжку).

##### **2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

##### **3. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка борца – это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Приемы - это специальные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований. Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника. Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные

тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

#### **4. Контрольные упражнения**

Для тестирования уровня освоения Программы используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Участие в соревнованиях по ОФП и по самбо.

## 2.4. Рабочая программа «лыжные гонки»

### Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		4 часа	6 часов
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжных гонок. Лыжные гонки в России	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	11	16
4	Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований, судейства.	3	6
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>60</b>
<b>Практические занятия</b>			
1	Общая физическая подготовка	6	8
2	Специальная физическая подготовка	6	8
3	Технико-тактическая подготовка	8	9
4	Контрольные упражнения	13	20
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>156</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжных гонок в России и мире.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Популярность лыжных гонок в России. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Виды лыжного спорта.

#### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности организаций занятий на лыжных трассах, склонах. Основные меры безопасности и правила поведения на занятиях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях лыжными гонками. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.



### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля, подсчет пульса.

### **4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований, судейство.**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Положение о соревнованиях. Выбор мест для соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### *Практическая подготовка*

##### **1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

Включает в себя обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Особое внимание обращается на свободное, естественное выполнение передвижения на лыжах, индивидуально подходящее для каждого обучающегося. Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. В лыжных гонках для совершенствования элементов 21 техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

##### **3. Техничко-тактическая подготовка**

- Обучение общей схеме выполнения классических и элементов коньковых способов передвижения на лыжах.
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

- Совершенствование основных элементов техники коньковых ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. А также использование способов передвижения в зависимости от внешних условий, использование способов передвижения в зависимости от состояния лыжни, рельефа местности, распределение сил по дистанции, варианты смазки лыж.

#### **4. Контрольные упражнения**

Для тестирования уровня освоения Программы используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).  
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам.

## 2.5. Рабочая программа «плавание»

### Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (4,6 часов в неделю)

№	Содержание разделов, тем	Количество часов в неделю	
		4 часа	6 часов
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания. Плавание в России	2	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	11	16
4	Краткая характеристика техники плавания. Правила соревнований, судейство.	3	6
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>60</b>
<b>Практические занятия</b>			
1	Общая физическая подготовка	6	8
2	Специальная физическая подготовка	6	8
3	Технико-тактическая подготовка	8	9
4	Контрольные упражнения	13	20
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>156</b>
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания в России.**

Порядок и содержание работы секции. Значение плавания. Первые соревнования пловцов в России и за рубежом. Популярность плавания в России. История развития плавания. Олимпийские чемпионы Республики Карелия, России.

#### **2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь и экипировка.**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

#### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

#### **4. Краткая характеристика техники плавания. Правила соревнований, судейство.**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Изучение правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Основные виды соревнований. Выполнение спортивных разрядов, подготовка к соревнованиям. Обучение основным требованиям и правилам судейства, получение звания «юный судья», практические занятия.

### *Практическая подготовка*

#### **1. Общая физическая подготовка**

К основным средствам общей физической подготовки относятся: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.); кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах); подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости. Упражнения на расслабление. Изучение отдельных элементов сопряжённых видов спорта: легкая атлетика (бег, прыжки), гимнастика (упражнения на растяжку), скоростно-силовые упражнения, метания, подвижные игры. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Развитие скоростных возможностей пловцов, увеличение силовой подготовки и тренировок на выносливость. Подготовительные упражнения для освоения с водой, упражнения на ознакомление со свойствами воды, погружение в воду и открытие глаз в воде, всплытие на поверхность и лежание на воде, скольжение, выдох в воду. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связей, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Игры на воде.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Упражнения для овладения техникой кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для овладения техникой старта с тумбочки и из воды. На занятиях по технической подготовке формируется правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821279

Владелец Германов Дмитрий Витальевич

Действителен с 13.11.2024 по 13.11.2025