

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 87
Петроградского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета

ГБОУ СОШ №87

Петроградского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2018 № 1

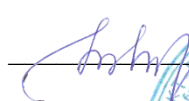
УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы № 87 Петро-

градского района Санкт-Петербурга



Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Разработчик:
Улитина Мария Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
физкультурно – спортивная

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: базовый

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Учащиеся благодаря занятиям по общей физической подготовке, осваивают технику выполнения физических упражнений, получают знания о здоровом образе жизни, оказание первой медицинской помощи; воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа объединяет физкультурно-спортивное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию, а также получение знаний по основам здорового образа жизни и правильного питания.

Адресат программы:

Мальчики (юноши) и девочки (девушки) 8-17 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Учащиеся должны иметь желание заниматься спортом, наличие специальных знаний, умений и навыков приветствуется, но не является обязательным.

Объём и срок реализации программы: 648 часов; 3 года обучения

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

Обучающие:

Теоретические знания:

1. Ознакомить учащихся с анатомическими и физиологическими особенностями человеческого организма
2. Ознакомить учащихся с основами личной гигиены и режимом дня
3. Ознакомить учащихся с основами здорового образа жизни
4. Ознакомить учащихся с методами контроля за функциональными системами организма человека

Практические знания:

1. Обучить правилам составления и технике выполнения различных комплексов упражнений (заминка, разминка, дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, упражнения на развитие силы мышц и т.д.)

2. Обучить вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
3. Обучить рассчитывать калорийность своего дневного рациона в зависимости от потраченной за день энергии

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Развивать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
3. Развивать познавательные способности через влияние физической культуры на психические процессы, задействованные во время занятий:
 - восприятие (целостность и структурность образа)
 - внимание (концентрация и устойчивость)
 - память (зрительная и кинематическая)
 - мышление (пространственное и креативное)
4. Развить конструктивные способности через овладение техникой упражнения по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Воспитательные:

1. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
2. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка
3. Формировать стойкий интерес к занятиям спортом
4. Гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Формировать трудовые навыки

Условия реализации программы:

-Условия набора в коллектив:

В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 8-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 9-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы (см. приложение №1 и №2).

-Условия формирования групп:

Группы формируются в начале учебного года, группы могут быть разновозрастные и разновозрастные, все группы смешанные по гендерному признаку. 1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 8-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 9-ти летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы

-Количество учащихся в группах

Списочный состав группы формируется по нормам наполняемости групп объединений дополнительного образования детей

1 год обучения - наполняемость групп по 15 человек

2 год обучения - наполняемость групп по 12 человек

3 год обучения - наполняемость групп по 10 человек

-Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение воспитателем Декларации прав ребенка).

На втором (основном этапе) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения, предполагает освоение терминологии, изучение основ физиологического и анатомического строения человека, изучение базовых упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся, обучение первоначальным навыкам мониторинга физической активности.

2-й год обучения, предполагает получение более углублённых знаний по физиологии и валеологии, изучение более сложных комбинации упражнений и комплексов, обучение навыкам сохранения и формирования осанки, закрепление навыков мониторинга физической активности учащихся.

3-й год обучения, предполагает физическое совершенствование учащихся, получение знаний о профилактике и лечении плоскостопия, расширение кругозора по направлению «Фитнес - индустрия»

Программа включает в себя несколько модулей обучения, которые могут повторяться на всех годах обучения, или быть присущи только одному году обучения. Модули содержат несколько этапов обучения.

Модули программы:

1.Здоровье и физическое развитие человека

Этапы:

1– гигиена и самоконтроль

2- формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия

3 - здоровый образ жизни

2.Развитие и повышение физических качеств учащихся

Этапы:

1-Развитие гибкости тела

2-развитие силы мышц тела

3-развитие физической выносливости

4-развитии координации и ловкости

3.Йога

Этапы:

1-теоретические основы и философия йоги

2-асаны

4.Фитбол

-теоретические основы фитбола, как фитнес направления

-комплексы упражнений на фитболе

Этапы:

5.Сдача нормативов

1-подготовка к сдаче нормативов

2-сдача нормативов

Структура каждого занятия состоит из трех частей:

I часть (разминка) включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, либо сочетает в себе лекционную часть и разминку. По длительности – 15-20 минут.

II часть (основная) включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 60-70 минут.

III часть (заминка) включает задания на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

-Формы проведения занятий:

Лекция

Игра

Тренировочное занятие

Занятие с использованием тренажёрных комплексов

Занятие с использованием силы собственного тела

Занятия с использованием упражнений из кросс-фита

Круговая тренировка

Интервальная тренировка

Контрольно –проверочное занятие

Занятие - соревнование

-Формы организации деятельности учащихся:

Фронтальная (со всеми учащимися одновременно)- теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, круговые тренировки, объяснение новых упражнений, сдача контрольных нормативов.

Групповая (в малых группах, в парах)- тренировки на развитие гибкости, силы мышц, координации, рефлексия и т.д.

Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) – коррекция ошибок

-Материально – техническое оснащение программы:

Для реализации настоящей программы требуется спортивный зал со спортивными тренажёрами или тренажёрный зал со свободным местом для проведения занятий без использования технических средств.

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

спортивные тренажеры (комплексный, эллиптический, гребной, вело, беговая дорожка),

спортивные тренажеры для работы с собственным весом,

скамья для мышц брюшного пресса,

турник,

спортивные маты,

гантели,

боди-бар (15 шт.)

скакалки

мячи-фитболы (15шт.)

гимнастические коврики (15 шт.)

резиновые мячи разных диаметров (15 шт.)

фитнес-резинки (15 шт.)

Аптечка для оказания первой помощи

-Кадровое обеспечение программы:

дипломированный специалист по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты освоение программы:

1. Личностные результаты:

- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа жизни;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- готовность к саморазвитию и дальнейшему самообразованию в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- уважительное отношение к иному мнению;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

2.Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

3.Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- формирование способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2		Устный зачёт
2	Здоровье и физическое развитие человека	6	5	1	Устный зачёт Самостоятельная работа
3	Основы физической подготовки	4	4		Устный зачёт
4	Здоровый образ жизни	4	4		Самостоятельная работа
5	Разминка и заминка при занятиях ОФП.	4	2	2	Самостоятельная работа (разработка индивидуальных комплексов упражнений для разминки и заминки всего организма и отдельных групп мышц)
6	Развитие гибкости	20	3	17	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
7	Развитие выносливости	34	6	28	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
8	Развитие силы различных групп мышц.	34	3	31	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
9	Развития координации.	32	5	27	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
10	Сдача контрольных нормативов	4		4	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1,2)
ИТОГО:		144	34	110	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	2	2		Устный зачёт
2	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП.	8	6	2	Устный зачёт Самостоятельная работа
3	Здоровый образ жизни	8	6	2	Самостоятельная работа
4	Формирование навыка правильной осанки.	14	2	12	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить влияние упражнений на формирование осанки у занимающихся
5	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и голени	14	2	12	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
6	Развитие гибкости	30	4	26	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
7	Развитие выносливости	48	4	44	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
8	Развитие силы различных групп мышц.	44	4	40	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
9	Развития координации.	44	4	40	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
10	Сдача контрольных нормативов	4		4	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1,2)
ИТОГО:		216	34	182	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности.	2	2		Устный зачёт
2	Гигиена и самоконтроль при занятиях ОФП	8	6	2	Устный зачёт Самостоятельная работа
3	Здоровый образ жизни	12	8	4	Самостоятельная работа
4	Фитбол - гимнастика	42	4	38	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
5	Развитие гибкости	30	4	26	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
6	Йога	30	4	26	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
7	Развитие выносливости	58	6	52	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
8	Развитие силы различных групп мышц.	54	6	48	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
9	Развития координации.	48	6	42	Выполнение комплекса упражнений, позволяющих определить физический уровень занимающихся
10	Сдача контрольных нормативов	4		4	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1,2)
ИТОГО:		288	46	242	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»

на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3.09.2018	23.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)
2 год	1.09.2018	22.05.2019	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа (6 часов в неделю)
3 год	-	-	-	144	288	4 раза в неделю по 2 часа (8 часов в неделю)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности, возможностей и определения природных физических качеств детей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности)

Тестирование физической подготовленности

1. *Бег на 30 м*

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. *Прыжок в длину с места.*

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. *6-и минутный бег (м).*

Тест предназначен для определения выносливости.

Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. *Челночный бег 3 x 10 м*

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

5. *Подтягивание на перекладине (мальчики)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. *Отжимания (девочки)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. *Подъем туловища за 30 с.*

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

8. *Наклон вперед из положения сидя.*

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности. Комплекс тестов по-

казателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы»

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися и повышение их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (допуск к занятиям)
- устный зачёт
- выполнение самостоятельных работ
- выполнение комплекса специальных упражнений

Устный зачёт проводится по изученным темам, и включает в себя знания по следующим темам «Техника безопасности в зале», «Режим дня», «Основы правильного питания», «Основы правильного и здорового образа жизни», «Мониторинг здоровья школьника», «Анатомия и физиология человека»

Самостоятельные работы проводятся по изученным темам и включают в себя разработку индивидуального режима дня и режима питания учащегося, создание спортивного дневника самонаблюдения, разработку индивидуальных комплексов упражнений на растяжку, разминку, заминку, профилактику плоскостопия и формированию осанки и т.д.,

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и повышения их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

- Выполнение контрольных нормативов
- Экспресс оценка уровня функционального состояния организма

Выполнение контрольных нормативов

- 1.Бег на 30 м
- 2.Прыжок в длину с места.
- 3.6-и минутный бег (м).
- 4.Челночный бег 3 x 10 м
- 5.Подтягивание на перекладине (мальчики)
- 6.Отжимания (девочки)
- 7.Приседание на одной ноге
- 8.Наклон вперед из положения сидя.
- 9.Подъём ног на висе на перекладине

«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки».

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
1	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
2	9-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
3	10-17	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3-его года	11-17	Набрать не менее 80 баллов мальчикам и 60 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

«Критерии оценки приема контрольных нормативов по ОФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики	Сгибание рук в упоре лежа (раз) девочки	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись из положения сидя (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Экспресс оценка уровня функционального состояния организма

Оценить уровень функционального состояния организма и степень его приспособляемости, а также выявить возможные отклонения - можно с помощью специально подобранных функц-х проб и тестов с дозированной физической нагрузкой.

Для проведения экспресс-тестов - составляется небольшой индивидуальный набор из нескольких простых методов:

- Ортостатическая проба (при вставании из положения лёжа).
- Одномоментная проба на учащение ЧСС (частота сокращений сердечной мышцы) после приседаний или подъёма по ступеням лестницы на верхний этаж здания.
- Определение времени восстановления ЧСС (после физической нагрузки).

Ортостатическая проба (уровень вегетативно-сосудистой устойчивости, реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела из горизонтального в вертикальное), вариант.

Подсчитать пульс в положении лежа (P1, исходный п у л ь с), после 5-15 минутного отдыха на спине, без высокой подушки, не испытывая эмоционального напряжения. Далее, надо медленно, без рывков, сесть на край кровати / кушетки, а через полминуты, после этого, встать. Спокойно постояв полминуты, начать подсчёт пульса в положении стоя (P2, в течение 1 минуты).

По изменению пульса судят о функциональном состоянии сердечно сосудистой и нервной систем. Нормой можно считать разницу (дельту) P1 и P2, не превышающую 20 уд/мин. Если пульс отличается от исходного более чем на 25уд/мин, появляется головокружение и скачет давление, в таком случае - следует

обратиться к врачу-терапевту или кардиологу.

Одномоментная проба

Сначала, отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд и сразу подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке - определяется величина учащения ЧСС, после физической нагрузки, в процентах от исходного пульса. Эмоциональное состояние должно быть ровное (без высокого адреналина).

Значения до 20% - показывают отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку,

от 21 до 40% - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую.

Определение времени восстановления ЧСС до исходной частоты после 20 приседаний за 30 секунд: 1-2 минуты - отлично, 2-3 мин. - хорошо.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Выполнение самостоятельной работы на заданную тему

-Сдача контрольных нормативов

Выполнение контрольных нормативов

1.Бег на 30 м

2.Прыжок в длину с места.

3.12-ти минутный бег (м) тест Купера

4.Челночный бег 3 x 10 м

5.Подтягивание на перекладине (мальчики)

6.Отжимания (девочки)

7.Подъем туловища за 30 с.

8.Наклон вперед из положения сидя.

1.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

- 1.Нормативно – правовая база
- 2.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)
- 3.Система средств обучения
- 4.Система средств контроля результативности обучения

I.Нормативно – правовая база – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении:

- 1.Конвенция о правах ребёнка (Утверждённая Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)
- 2.Конституция Российской Федерации
- 3.Закон об образовании № 273 от 29.12.2012
- 4.Федеральный закон о дополнительном образовании
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- 6.Приказ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
- 8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017)
- 9.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 10.Распоряжение КО СПб от 10.05.2016 № 14.06-р «Об утверждении отраслевых технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 11.Устав ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района Санкт-Петербурга
- 12.Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- 13.Положение об ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района
- 14.Инструкции по охране труда

II. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)– включают в себя списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся.

Список литературы:

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. –Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
3. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
- 4 Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
- 5.Годик М.А.Спортивная метрология: Учебное пособие для институтов физической культуры./М.А.Годик.-М.,1988
6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие. –М.: Советский спорт, 2007. –140с.
- 7.Кузнецов В.В.Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов/В.В.Кузнецов. -М.:ФИС 1971
- 8.Курамшин Ю.Ф.Теория и методика физической культуры/Ю.Ф. Курамшин .-М. :Советский спорт.,2004
9. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
- 10.Курамшин Ю.Ф.Методы обучения двигательных действий развития физических качеств/Ю.Ф.Курамшин.-Л.,1991
- 11.Лубышева Л.И.Концепция формирования физической культуры человека/Лубышева Л.И.- М.:ГЦИФК,1992

12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2010. –127 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. –М.: Терра-Спорт, 2000. –192с.
- 14.Лях В.И.Тесты в физическом воспитании школьников/В.И.Лях.-М.,1998
15. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- 16.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев.- М.:ФИС,1991
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. –СПб.: «Лань», 2003. –160 с.
18. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 19.Никифоров Ю.Б.Построение и планирования тренировки/Ю.Б. Никифоров,И.Б.Викторов.- М.:ФИС,1978.
20. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
21. Попов В.Б. Система специальных упражнений подготовки легкоатлетов. –М.: Олимпия-Пресс, 2006. – 224с., ил.
22. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». –М.: Ось-89, 2008. – 48 с
- 23.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие/Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов.-М.,2002
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.:«Академия», 2000. –480с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rossport.ru> –сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
2. <http://lib.sportedu.ru> –сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
3. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> –журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.gto.ru/> - сайт Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
5. <http://fismag.ru/> - журнал ФИС-Золотая библиотека здоровья
6. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - занятия физкультурой и спортом в домашних условиях
7. <http://pculture.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры
8. <http://fizkultura-obg.ru/> - сайт для учителей и преподавателей физической культуры

III. Система средств обучения – материалы используемые педагогом для проведения занятий.

1. Рабочие программы по годам обучения
2. Учебные планы по годам обучения
3. Календарно –тематическое планирование
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления.
6. Основные положения методики закаливания.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз с группой занимающихся
9. Основные методики самомассажа
10. Методики развития основных физических качеств
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
12. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ
13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
14. Технологии развивающего обучения

15.Игровые технологии

16.Информационно – коммуникативные технологии

17.Здоровьесберегающие технологии

18.Электронные образовательные ресурсы:

-компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы

-банк видеоматериалов с комплексами упражнений

19.Информационные материалы к темам программы

-плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц, с комплексами упражнений, мотивирующими изображениями, правилами поведения в зале, основами гигиены, режима дня

-раздаточные материалы по темам программы

IV. Система средств контроля и результативности обучения-представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»

2. Темы самостоятельных работ:

1 - год обучения «Разработка индивидуального дневника самонаблюдения», «Разработка индивидуального режима дня», «Разработка комплекса упражнений на разминку», «Разработка комплекса упражнений на заминку»

2 - год обучения «Разработка индивидуального спортивного дневника», «Разработка индивидуального плана питания на неделю», «Разработка индивидуального комплекса упражнений на формирование осанки», «Разработка индивидуального комплекса упражнений для профилактики плоскостопия»

3 – год обучения «Разработка индивидуального комплекса упражнений для снятия релаксации и восстановления», «Разработка индивидуального комплекса упражнений при использовании фитбола», «Разработка индивидуального комплекса упражнений по йоге»

3. Темы устных опросов (зачётов) «Техника безопасности в зале», «Режим дня», «Основы правильного питания», «Основы правильного и здорового образа жизни», «Мониторинг здоровья школьника», «Анатомия и физиология человека»

4.Мониторинг «Уровень функционального состояния учащихся»

5.Мониторинг «Уровень физической подготовленности учащихся для перехода на следующую ступень подготовки»

6.Анкета для родителей «Насколько спортивен мой ребёнок?»

7.Анкета для родителей «Степень удовлетворённости спектром и качеством дополнительного образования в ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района г.Санкт-Петербурга»

8.Положения о конкурсах, соревнованиях и фестивалях

9.Мониторинг социальной и физической активности учащихся (участие в различных творческих и спортивных мероприятиях учебного учреждения и района)

