

**Комитет по образованию администрации города
Мурманска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

М.А. Большухина
директор
Подписано: подпись директора

Принята
решением педагогического совета
Протокол
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19
_____/Большухина М.А.
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Общая физическая подготовка в единоборствах»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
тренеры-преподаватели:
Давыдов Л.Л., Уварова Е.В., Паршиков В.Ю., Глебов Д.С.

Мурманск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- Учебный план.
- Календарный учебный график.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Психологическая подготовка.
- Система соревнований.
- Медицинское обследование.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(аттестация обучающихся).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы дополнительная общеразвивающая программа «ОФП В ЕДИНОБОРСТВАХ» - физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Занятия ОФП способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

В последнее время возрастает потребность общества в занятиях физической культурой. ОФП развивает физическое, морально-волевые и

интеллектуальные качества. Исходя из этого, является актуальной разработка образовательной программы по ОФП.

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Цель программы:

Удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности спортсменов по средствам занятий ОФП.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по общей физической подготовке;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по общей физической подготовке предназначена для занимающихся в ДЮСШ в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы - 3 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 9-17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься по программе «ОФП в единоборствах», не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 8-20 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский обследование;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебные недели. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1-3 раза в неделю.

1 раза в неделю - 3 академических часа.

2 раза в неделю - 2 академических часа и 1 академический час.

3 раза в неделю - продолжительность одного занятия 1 академический час.

1 академический час – 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

На конец освоения программы обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по общей физической подготовке;

- овладеть теоретическими знаниями по общей физической подготовке;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться работать по индивидуальным планам;

- научиться самостоятельно работать;

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Планируемые результаты освоения программы:

- тестирование по общей физической подготовке;

- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и аттестация.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься общей физической подготовкой в единоборствах и имеющие письменное разрешение врача. Приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития детей;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебные планы

Продолжительность учебного года 39 недель.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	1г. обучения	2 г. обучения	3 г. обучения
1	Теоретическая	12	12	12
2	Общая физическая	59	59	59
3	Техническая	20	20	20
4	Психологическая	8	8	8
5	Соревнования	8	8	8
6	Промежуточная аттестация	6	6	6
7	Медицинское обследование	4	4	4
	Общее количество часов.	117	117	117

**Календарный учебный график
распределения учебных часов в группах.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	2	1	1	2	1	2	1	1				12
2	Общая физическая	6	6	8	5	7	7	8	6	6				59
3	Техническая	2	2	3	2	3	2	2	2	2				20
4	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	-	1				8
5	Соревнования	-	-	-	4	-	-	-	4	-				8
6	Промежуточная и аттестация	3	-	-	-	-	-	-	-	3				6
7	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	2	-	-	-				4
	Всего	13	13	13	13	13	13	13	13	13				117

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретический материал для занятий с обучающимися 1-3 года обучения:

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- Режим дня и личная гигиена;
- Значение физических упражнений для здоровья человека;
- Значение утренней гимнастики и закаливания;
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности;
- Первая помощь при травмах на занятии.

Теоретический материал для занятий с обучающимися 3 года обучения:

- **Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития.

Великие спортсмены России.

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

- **Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена.** Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

- **Самоконтроль.** Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

- **Психологическая подготовка.** Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена.

- **Основы методики обучения и тренировки.** Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам спорта. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и психологических качеств.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на

всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной и иной деятельности. Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения - от младенческого до пожилого возраста.

- Развитие гибкости:

(ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки);

- Общеразвивающие упражнения;

- Развитие скоростных способностей:

(эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений);

- Развитие скоростно-силовых способностей:

(разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе);

- Развитие ловкости:

(лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег);

- Развитие силовой выносливости:

(подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание);

- Развитие силы:

(упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры);

- Развитие быстроты, ловкости, координации:

(волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду с мячом);

- Развитие выносливости:
(Кросс 1000м., Кросс 2000м. и т.п.)
- Развитие скоростных способностей:
(эстафеты, старты, бег с ускорением);
Развитие силовой выносливости:
упражнения с эспандером; парашютом.
- Развитие быстроты, ловкости:
(игры «догонялки», «чай-чай выручай» и т.п.);
- Развитие координации:
(упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты»);

Техническая подготовка

Техника выполнения общефизических упражнений.

Техника физического упражнения – это способ решения двигательной задачи.

В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями.

Стандартная техника – это научно обоснованный, наиболее рациональный способ решения двигательной задачи.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают основу техники движений, основное (ведущее) звено и детали техники.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники – это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности

техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям общей физической подготовкой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия

совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности и возрасту способны достичь определенных результатов.

По мере роста квалификации спортсмена количество соревнований возрастает. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Медицинское обследование

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(промежуточная/ аттестация обучающихся)

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися по программы после каждого года обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме образовательных программ;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области образовательной программы;

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области образовательной программы:

- общая физическая подготовка;

Нормативы по ОФП с оценочной системой для групп 1 года обучения

9-10 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
или бег на 60м(с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
или прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	27	32	42	24	27	36

Челночный бег3*10м(с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
-----------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

11-12 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
или бег на 60м(с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
или прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	32	36	46	28	30	40
Челночный бег3*10м(с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2

Нормативы по ОФП с оценочной системой для групп 2 года обучения

11-12 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
или бег на 60м(с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок в длину с места толчком	150	160	180	135	145	165

двумя ногами (см)						
или прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Челночный бег 3*10м(с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2

13-15 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
или бег на 60м(с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
или прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
Челночный бег 3*10м(с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0

Нормативы по ОФП с оценочной системой для групп 3 года обучения

11-12 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
или бег на 60м(с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+3	+5	+9	+4	+6	+13

скамьи- см)						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
или прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	32	36	46	28	30	40

13-15 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
или бег на 60м(с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
или прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	39	49	31	34	43
Челночный бег3*10м(с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0

16-17 лет	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30м(с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
или бег на 60м(с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	--	--	--
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	--	--	--	11	13	19
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
или прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
Челночный бег 3*10м(с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9

Примечание:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

2. Показатели оценивания результатов не меняются на протяжении всего периода обучения по программе.

3. Оценочная система:

«5» - отлично

«4»- хорошо

«3» - удовлетворительно

4. Обучающийся, выполнивший все контрольные нормативы на «отлично», имеет возможность для перевода на следующий год обучения досрочно (при условии, что такая группа открыта в ДЮСШ) (о чем прописано в «Порядке формирования групп ДЮСШ единоборств №19»).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО города Мурманска ДЮСШ единоборств №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

В спортивном зале имеется:

- приточно-вытяжная вентиляция;
- кладовая для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, туалет, тренерская комната и др.
- аптечка (на всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению).

Занятия по общей физической подготовке проходят в спортивном зале специально оборудованным необходимым инвентарем:

- скамейки гимнастические жесткие;
- мат гимнастический прямой;
- перекладина гимнастическая пристенная;
- коврики гимнастические;
- жгуты тренировочные полимерные эластичные;
- гимнастическая стенка;
- скакалки гимнастические;
- мяч весовой (медицинбол).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2017.
2. Кириллова, А. В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Кириллова, Н.В. Ерохова. – Мурманск: МАГУ, 2016.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2018.
4. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства [Текст]: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н.А. Морева. – Москва : Просвещение, 2020.
5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др. ; под ред. С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017.
6. Основы психофизиологии экстремальной деятельности [Текст] / под ред. А. Н. Блеера. - Москва: Анита Пресс, 2016.
7. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности (на примере единоборств) [Текст]/ Петров А. Б. и [др.]// Детский тренер. - 2018.
8. Харламова, М.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учеб.-метод. пособие [для студ. вузов, обуч. по направл. подгот. 050100.62 «Пед. Образование»] [Текст] / М. Н. Харламова ; М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманит. ун-т. - Мурманск : МГГУ, 2014.
9. Харлампиев, А.А. Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева: к 100-летию со дня рождения [Текст] / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2020.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] /Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2016.

11. Щетинина, С.Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды как условие самореализации личности школьника [Текст] / С. Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. - 2013.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ

1. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - Санкт-Петербург: Издательский дом “Сентябрь”, 2015.

2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. Пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва: Департамент ФКиС г. Москвы, 2018.

3. Свищев, И.Д. Особенности психической подготовки единоборцев / И. Д. Свищев // Детский тренер. - 2018. - №1.