Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ БРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(спортивно-оздоровительные группы)
с элементами видов спорта: горнолыжный спорт, лыжные гонки, футбол, пауэрлифтинг.

Возраст обучающихся по Программе: 6-8 лет и 9 лет и старше

Срок реализации Программы: не ограничен

город Вилючинск,
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральными законами РФ Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, нормативными документами и локальными актами Учреждения.

Цели и задачи подготовки, обучающихся отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания общеобразовательной программы по видам спорта, которая призвана обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Динамику индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Программный материал предполагает решение основной задачи:

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, футбол, пауэрлифтинг, лыжные гонки не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей применяемых в программе элементов видов спорта, создает максимальные условия и возможности для физического воспитания и развития детей, элементарной подготовке по видам спорта, отбора и подготовки на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Краткая характеристика видов спорта, элементы которых применяются в работе с обучающимися по Программе:

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – олимпийский вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальных горных лыжах по специально оборудованным трассам. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста — и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и

возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся. Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у горнолыжников воспитываются морально-волевые качества, дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма. Велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха. Вместе с этим горные лыжи имеют большое прикладное значение. В нашей стране очень много районов с гористой местностью, где нельзя пользоваться лыжами, не зная горнолыжной техники. Без освоения ее немыслимо и развитие зимнего альпинизма. Летние высокогорные восхождения также могут быть облегчены с применением лыж.

ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ) - официальное название двух разных командных видов спорта, играющихся мячом:

- футзал (ФИФА) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Раньше назывался мини-футболом. После переименования мини-футбола в футзал в силу ряда причин в русскоязычных странах часто называется по-старому — мини-футболом.

- футзал (AMF) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой AMF. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (AMF) в русскоязычных странах еще называют футболом в залах.

Игра ведется на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве, с несколько иными физическими характеристиками - отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м. Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры предопределяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев

команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту, и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Вид спорта набирает популярность в России, так как для него необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно, особенно для северных регионов с суровыми климатическими условиями.

ПАУЭРЛИФТИНГ - (англ. powerlifting; power — «сила» и lift — «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни. Олимпийская история лыжных гонок, которая в Сочи отметит 90-летний юбилей, богата на события. На дебютных зимних Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин). Ровно треть от них занимают состязания спринтеров. Внедрение в конце 1970-х – начале 1980-х годов нового стиля передвижения – конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки. Формат и правила олимпийских стартов. В 12 олимпийских стартах принимают участие 310 мужчин и женщин. Максимальная квота для страны – 20 участников. При этом в ее составе не может быть больше 12 мужчин или женщин. В каждой индивидуальной гонке могут участвовать не более 4 представителей одной страны. В эстафетах

каждая страна может быть представлена одной командой. Гонки проводятся в один день. В спринте, личном и командном, финальные забеги предваряются квалификацией. История лыжных гонок. История беговых лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил что, привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России. Принято считать, что первые соревнования состоялись в 1757 году в Норвегии, где лыжи внедрялись в подготовку военных подразделений.

Лыжные гонки как вид спорта сформировались в середине XIX века, также в Норвегии. Первое официальное соревнование состоялось в 1842 году. Знаменитый Холменколленский фестиваль, в программе которого лыжные гонки занимают особое место, проводится в пригороде Осло с 1892 года.

В России первое соревнование датируется лишь 1894 годом, когда в Санкт-Петербурге состоялся забег на лыжах на четверть версты. Из Скандинавии увлечение лыжами пришло не только в центральную Европу, но и в Северную Америку, куда их завезли иммигранты из Норвегии и Швеции. Впрочем, основной базой лыжного спорта на протяжении многих столетий остается Европа, где на рубеже XIX-XX веков стали образовываться лыжные клубы. Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) была создана в 1924 году – в год дебютных зимних Олимпийских игр во французском городе Шамони, где лыжные гонки были ключевым видом и наиболее конкурентным видом олимпийской программы. Лыжные гонки в России. 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с Московским, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах. Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями.

1.1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, футбол, пауэрлифтинг, лыжные гонки (далее - Программа) определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе. Учреждение

вправе реализовывать Программу при проведении занятий по физической культуре и спорту.

1.2. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных обучающихся в области физической культуры и спорта, в первую очередь в следующих видах спорта: горнолыжный спорт, футбол, пауэрлифтинг, лыжные гонки;
- создание условий для физического воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта обучающихся, в том числе в видах спорта в зависимости от предпочтений и предрасположенности к тому или иному виду спорта, культивируемому в Учреждении;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по одному из видов спорта, культивируемых в Учреждении;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в видах спорта культивируемых в Учреждении.

1.3. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение не ограничен.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 6 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку об отсутствии медицинских противопоказаний для возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей).

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит набор лиц в минимальном возрасте, установленном для вида спорта:

- горнолыжный спорт 6 лет и старше;
- лыжные гонки от 6 лет и старше;
- футбол от 6 лет и старше;
- пауэрлифтинг от 10 лет и старше.

Порядок и сроки проведения набора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп, занимающихся по Программе

Категория занимающихся (возраст)	Вид спорта	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы (период)
6-8 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки (с 6 лет) - футбол (с 6 лет)	10	10-15	25	не ограничен
9-10 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - футбол - пауэрлифтинг (с 10 лет)	10	10-15	25	не ограничен
11-15 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - футбол - пауэрлифтинг	10	10-15	25	не ограничен
16-18 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - футбол - пауэрлифтинг	10	10-15	25	не ограничен

1.4. Основной эффект и результаты освоения Программы.

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств с направленностью на быстроту, ловкость, гибкость, координацию и силу;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для спортивной подготовки - отбор перспективных обучающихся и их ориентация для дальнейших занятий спортом.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися в освоении программного материала – в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке.

Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы обучающихся является успешная сдача нормативов (тестирования) и зачисление на начальный этап дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

1.5. Оценка качества подготовки по Программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, футбол, пауэрлифтинг, лыжные гонки и производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы устанавливаемые всероссийскими федерациями по видам спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы обучающимися.

1.6. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения программного материала по Программе и рекомендованные тренерами-преподавателями для прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении. Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Лица, осваивающие Программу (горнолыжный спорт) с 6 лет и достигшие 8-летнего возраста, после сдачи нормативов по физические подготовки по виду спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки зачисляются на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Лица, осваивающие Программу (футбол) с 6 лет и достигшие 7-летнего возраста, после сдачи нормативов по физические подготовки по видам спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки зачисляются на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Лица, осваивающие Программу (лыжные гонки) с 6 лет и достигшие 9-летнего возраста, после сдачи нормативов по физические подготовки по видам спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки зачисляются на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Лица, зачисленные на подготовку по Программе в возрасте старше 8 лет и прошедшие обучение в течение 2 лет, демонстрирующие недостаточный уровень подготовки для зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, изъявившие желание продолжить освоение Программы, вправе, при отсутствии противопоказаний по здоровью и наличии согласия родителей,

могут продолжить освоение Программы до момента достижения достаточного уровня подготовки для зачисления по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

1.7. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).