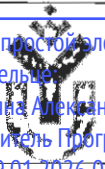


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Грошева Татьяна Александровна Должность: Руководитель Программы развития Дата подписания: 29.01.2026 09:55:53 Уникальный программный ключ: bd65ad74c105796ac0a2ab45d5eb5bd2b80fe6c4		ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
		Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Югорский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Центра
 Дополнительного образования
 Кондратьев Николай Иванович

 « 06 » 20 24 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Мультиспорт – двигайся и думай»

Документ: ДОП
 Дата разработки: 05.09.2024

Номер и дата регистрации в ЦДО/филиале:
 № 04-12-1301 от 06.09.2024
 № _____ от _____
 № _____ от _____

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Дополнительная общеобразовательная программа «Мультиспорт – двигайся и думай» (далее - программа) составлена в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Содержание программы соответствует нормам нормативных актов Российской Федерации.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации Программы является содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Данная программа является:

- программа является краткосрочной, ознакомительной;
- по типу – модифицированная;
- по уровню освоения программ – общеразвивающая;
- по цели обучения – физкультурно-спортивная;
- по форме организации содержания – комплексная;
- по образовательным областям – физическая культура;
- по сроку реализации – 3 года;
- по возрасту воспитанников – 5-10 лет (первый год обучения – 5-6 лет, второй год обучения – 7-9 лет, третий год обучения 10 -14 лет);
- по контингенту воспитанников – мальчики и девочки;
- по форме организации занятий – групповые;
- по этапам подготовки: спортивно-оздоровительная.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предполагаемые (ожидаемые) результаты реализации программы:

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;
- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

- сформированность разнообразных двигательных умений и навыков;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом, овладение начальными элементами различных видов спорта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию

Планируемые результаты реализации программы:

По итогам обучения по общеразвивающей программе от обучающихся ожидаются следующие результаты:

Предметные:

- у обучающихся будут развиты физические качества (сила, скорость, ловкость, координация) путем динамики технической, физической и специальной подготовки;
- обучающиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- обучающиеся овладеют элементарной техникой основных двигательных действий акробатики, дзюдо, плавания, лыж, спортивных игр.

Личностные:

- у обучающихся сформируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни и физической культуре и спорту;
- у обучающихся будут развиты морально-волевые качества и стремление к победе;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

Метапредметные:

- обучающиеся будут проявлять социальную активность;
- обучающиеся научатся работать в команде.
- обучающиеся научатся находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Уровень - ознакомительный (стартовый)

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Гигиенические требования к	2	2	-	-	Опрос

	ФГБОУ ВО	СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»	П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

	занимающимся спортом					
3	Общие понятия о сложнокоординационных и игровых видах спорта	2	2	-	-	Опрос
4	Врачебный контроль	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	2	70	-	Выполнение контрольных упражнений
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	54	2	52	-	Контрольные упражнения
7	Спортивные праздники, открытые занятия	4	-	4	-	Показательные выступления
8	Диагностика, контрольные нормативы	6		6	-	Аттестация
	Всего часов	144	12	132	0	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	-	Опрос
3	Общие понятия о циклических видах спорта	2	2	-	-	Опрос
4	Ознакомление со спортивной терминологией	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10		10	-	Контрольные упражнения
8	Спортивные праздники, открытые занятия	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Диагностика, контрольные упражнения	6	-	6		Аттестация
	Всего часов	144	12	132	0	

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	-	Опрос
3	Общие понятия о циклических видах спорта	2	2	-	-	Опрос
4	Ознакомление со спортивной терминологией	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	2	46	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	68	2	66	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10		10	-	Контрольные упражнения
8	Спортивные праздники, открытые занятия	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Диагностика, контрольные упражнения	6	-	6		Аттестация
	Всего часов	144	12	132	0	

3.2. Календарный учебный график

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю: 4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 30 мин (5-6 лет), 45 минут (7-10 лет). Программа рассчитана на обучение в спортивно оздоровительных группах на протяжении 3 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Этап подготовки	Возраст обучающи хся	Объём учебно- тренировочно й работы (час)	Наполняемость (чел. в группе)	Кол-во недель в году	Годовая учебно- тренировочна я нагрузка (час.)

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Спортивно-оздоровительный	5-6	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	7-9	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	10-14	4	10-20	36	144

**Расписание занятий
1 год обучения**

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности.			Теоретическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Акробатические упражнения			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие прыгучести, специальной ловкости, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами			практическое	Спортивный зал	2
Сентябрь	Акробатические упражнения			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Чередование упражнений руками, ногами			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Отработка			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

рь	основных стоек в единоборствах				зал	
октябрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Акробатические упражнения			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, пресса			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Акробатические упражнения			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук, ног.			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Отработка основных стоек в единоборствах			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Режим питания. Распорядок дня			Теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Игровая тренировка на координацию движений .			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Отработка основных стоек в единоборствах			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Укрепление мышц рук и ног.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения с предметами - скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Сочетание раннее разученных акробатических элементов			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

декабрь	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Отработка способов группировки при падении.			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание раннее разученных акробатических элементов			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Отработка способов группировки при падении			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Открытое занятие			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения на укрепления мышц опорно-двигательного аппарата			практическое	Спортивный зал	2
январь	Термины, используемые в сложнокоординационных и игровых видах спорта			Теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски.			практическое	Спортивный зал	2
январь	Комплекс акробатических упражнений			практическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения на укрепления мышц опорно-			практическое	Спортивный зал	2



ФГБОУ ВО
«Югорский государственный университет»

Система менеджмента качества
Порядок разработки дополнительных образовательных
программ и программ профессионального обучения

СМК ЮГУ
П – 69 – 2022

Версия № 3

	двигательного аппарата					
январь	Комплекс упражнений единоборств			практическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
январь	Комплекс упражнений единоборств и акробатики			Практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Отработка элементов единоборств и акробатики			Практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения с предметами из различных исходных положений			теоретическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Отработка элементов единоборств и акробатики			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Ловля и броски мяча			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
март	Броски мяча с последующей ловлей из различных и.п.			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения с предметами			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

март	Изучение упражнений и приемов в партере			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения с предметами			практическое	Спортивный зал	2
март	Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса.			практическое	Спортивный зал	2
март	Отработка упражнений и приемов в партере			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Обязательный комплекс акробатических упражнений и единоборств			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Упражнения с предметами - для мышц рук и плечевого пояса			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Обязательный комплекс упражнений с ловлей и броском мяча			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Упражнения с предметами - для мышц рук и плечевого пояса			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Обязательный комплекс акробатических упражнений и			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	единоборств					
апрел ь	Упражнения с предметами и без предметов			практическое	Спортивный зал	2
апрел ь	Открытое занятие для родителей			практическое	Спортивный зал	2
май	Самоконтроль спортсмена			практическое	Спортивный зал	2
май	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, спины			Теоретическое	Спортивный зал	2
май	Контрольное тестирование физической подготовленности			практическое	Спортивный зал	2
май	Комплекс на координацию движений			практическое	Спортивный зал	2
май	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			практическое	Спортивный зал	2
май	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, спины			практическое	Спортивный зал	2
май	Комплекс на координацию движений			практическое	Спортивный зал	2
май	Игровые упражнения с мячом и скакалкой			практическое	Спортивный зал	2
ИТОГО:						144

2 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	К – во часов
Сентяб рь	Инструктаж по технике безопасности.			теоретическое	Спортивный зал	2
сентябр ь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц			Практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
сентябр	Выполнение			Практическое,	Спортивный	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

ь	знакомых, разученных ранее упражнений			теоретическое	зал	
сентябрь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие прыгучести, специальной ловкости, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Упражнения для развития мышц туловища и рук.			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма движений с музыкальным произведением.			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Формирование осанки, выразительности, ритма движений, разнообразия положения тела			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости					
октябрь	Движения игрока на поле: повороты, развороты, ускорения.			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, пресса			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук, ног.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Освоение ходьбы по узкой опоре			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Режим питания. Распорядок дня			теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Тренировка координации движений под музыку.			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Движения игрока на поле: повороты, развороты, ускорения			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Укрепление мышц рук и ног.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание упражнений с мячом и движения игрока (повороты, ускорения)			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Отработка			Практическое,	Спортивный	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	упражнений на уменьшенной опоре			теоретическое	зал	
декабрь	Упражнения с предметами скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание раннее разученных сложнокоординационных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание раннее разученных упражнений игровой направленности			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Игровая тренировка			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Формирование осанки, выразительности, ритма движений, разнообразия положения тела			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения на укрепления мышц опорно-двигательного аппарата			практическое	Спортивный зал	2
январь	Термины, используемые в циклических видах спорта			теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски.			практическое	Спортивный зал	2
январь	Имитационные упражнения циклических видов спорта			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения на укрепления мышц опорно-двигательного аппарата			практическое	Спортивный зал	2
январь	Комплекс упражнений на			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

	координацию и гибкость					
январь	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения для развития ловкости			практическое,	Спортивный зал	2
январь	Отработка техники в ситуациях создания провокации грубости со стороны противника			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Имитационные упражнения циклических видов спорта			практическое теоретическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения с мешком или манекеном на руках, плечах, груди			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Комбинированные упражнения: ведение мяча правой, левой рукой.			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Специальные упражнения аэробной направленности			практическое	Спортивный зал	2
февраль	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
март	Ведение и передача мяча после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.			практическое	Спортивный зал	2
март	Координационные			практическое	Спортивный	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	упражнения для развития конфигурации движения				зал	
март	Передвижение по ковру с различными захватами манекена			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов			практическое	Спортивный зал	2
март	Специальные упражнения аэробной направленности			практическое	Спортивный зал	2
март	Комбинированные упражнения: бег, прыжки, ловля, передачи, броски мяча			практическое	Спортивный зал	2
март	Отработка упражнений и приемов в партере			практическое теоретическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс сложнокоординационных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Координационные упражнения для развития конфигурации движения			практическое теоретическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс упражнений игровой направленности с ведением, ловлей, передачей и броском мяча			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

апрель	Координационные упражнения для развития конфигурации движения			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс упражнений игровой направленности с ведением, ловлей, передачей и броском мяча			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс сложнокоординационных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Показательные выступления			практическое	Спортивный зал	2
май	Самоконтроль спортсмена			теоретическое	Спортивный зал	2
май	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости.			практическое	Спортивный зал	2
май	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, спины			практическое	Спортивный зал	2
май	Кроссовая подготовка и развитие волевых качеств			практическое	Спортивный зал	2
май	Контрольное тестирование физической подготовленности			практическое	Спортивный зал	2
май	Комплекс на координацию движений			практическое	Спортивный зал	2
май	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
май	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
ИТОГО:						144

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

3 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	К – во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности.			теоретическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц			Практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений			Практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Подготовительные упражнения, направленные на развитие прыгучести, специальной ловкости, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Упражнения для развития мышц туловища и рук.			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма движений с			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	музыкальным произведением.					
октябрь	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Формирование осанки, выразительности, ритма движений, разнообразия положения тела			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Движения игрока на поле: повороты, развороты, ускорения.			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, пресса			практическое	Спортивный зал	2
октябрь	Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук, ног.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Освоение ходьбы по узкой опоре			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Режим питания. Распорядок дня			теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Тренировка координации движений под музыку.			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Движения игрока на поле: повороты, развороты, ускорения			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО		СМК ЮГУ	
	«Югорский государственный университет»		П – 69 – 2022	
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3	

ноябрь	Укрепление мышц рук и ног.			практическое	Спортивный зал	2
ноябрь	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание упражнений с мячом и движения игрока (повороты, ускорения)			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Отработка упражнений на уменьшенной опоре			Практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения с предметами скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание ранее разученных сложнокоординационных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Сочетание ранее разученных упражнений игровой направленности			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Игровая тренировка			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Формирование осанки, выразительности, ритма движений, разнообразия положения тела			практическое	Спортивный зал	2
декабрь	Упражнения на укрепления мышц опорно-двигательного аппарата			практическое	Спортивный зал	2
январь	Термины, используемые в циклических видах спорта			теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Чередование упражнений			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	руками, ногами - различные броски.					
январь	Имитационные упражнения циклических видов спорта			практическое, теоретическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения на укрепления мышц опорно- двигательного аппарата			практическое	Спортивный зал	2
январь	Комплекс упражнений на координацию и гибкость			практическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
январь	Упражнения для развития ловкости			практическое,	Спортивный зал	2
январь	Отработка техники в ситуациях создания провокации грубости со стороны противника			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Имитационные упражнения циклических видов спорта			практическое теоретическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Упражнения для развития ловкости.			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Упражнения с мешком или манекеном на руках, плечах, груди			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Упражнения скоростно-силовой направленности			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Комбинированные упражнения: ведение мяча правой, левой рукой.			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

феврал ь	Специальные упражнения аэробной направленности			практическое	Спортивный зал	2
феврал ь	Диагностика, контрольные нормативы			практическое	Спортивный зал	2
март	Ведение и передача мяча после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.			практическое	Спортивный зал	2
март	Координационные упражнения для развития конфигурации движения			практическое	Спортивный зал	2
март	Передвижение по ковру с различными захватами манекена			практическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов			практическое	Спортивный зал	2
март	Специальные упражнения аэробной направленности			практическое	Спортивный зал	2
март	Комбинированные упражнения: бег, прыжки, ловля, передачи, броски мяча			практическое	Спортивный зал	2
март	Отработка упражнений и приемов в партере			практическое теоретическое	Спортивный зал	2
март	Упражнения с предметами - со скалками, резиновыми мячами.			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс сложнокоординаци онных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Координационные упражнения для развития			практическое теоретическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»		СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения		Версия № 3

	конфигурации движения					
апрель	Комплекс упражнений игровой направленности с ведением, ловлей, передачей и броском мяча			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Координационные упражнения для развития конфигурации движения			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс упражнений игровой направленности с ведением, ловлей, передачей и броском мяча			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Комплекс сложнокоординационных упражнений			практическое	Спортивный зал	2
апрель	Показательные выступления			практическое	Спортивный зал	2
май	Самоконтроль спортсмена			теоретическое	Спортивный зал	2
май	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости.			практическое	Спортивный зал	2
май	Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, спины			практическое	Спортивный зал	2
май	Кроссовая подготовка и развитие волевых качеств			практическое	Спортивный зал	2
май	Контрольное тестирование физической			практическое	Спортивный зал	2

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

	подготовленности					
май	Комплекс на координацию движений			практическое	Спортивный зал	2
май	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
май	Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры			практическое	Спортивный зал	2
ИТОГО:						144

Организационно-методические основы программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий занимающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Основными формами учебно-тренировочного процесса мультиспортивной деятельности являются групповые теоретические и практические занятия, календарные открытые занятия, показательные выступления, товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Форма организации и проведения занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, поточная, в парах, коллективно-групповая.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса: словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.

Сенсорное восприятие (лекция, просмотр видеофильмов, СД). Коммуникативные (дискуссии, беседы, игры). Практические (спортивные игры, соревнования).

Формы взаимодействия с родителями:

- изучение семьи ребенка;
- индивидуальная работа с родителями;
- родительские собрания;
- приглашение родителей на соревнования;
- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка;
- консультации для родителей.

В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в показательных выступлениях, открытых занятиях, фестивалях спорта рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Мероприятия соревновательного характера имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить юных спортсменов, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища,

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших спортсменов, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

3.3. Рабочие программы

Содержание занятий 1 года обучения

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности на занятиях.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль: Опрос -Знание понятия и основных правил гигиены.

3. Общие понятия о сложнокоординационных и игровых видах спорта

Теория. Краткая история развития акробатики, дзюдо, спортивных игр. Термины, используемые в сложнокоординационных и игровых видах спорта.

Контроль: Опрос -начальные требования выполнения упражнений на координацию.

4. Врачебный контроль

Теория. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Контроль: Опрос -Знания самоконтроля.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных и игровых видов спорта.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - скакалками, резиновыми мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым стопами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Контроль: выполнение контрольных упражнений

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных и игровых видов спорта.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений. Упражнения на координацию движений, подвижности во всех суставах. Акробатические элементы: группировка, перекаты из различных и.п., шпагат поперечный и продольный, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, комбинации из ранее разученных элементов и танцевальных движений. Отработка основных стоек в единоборствах. Отработка способов группировки при падении. Изучение и отработка упражнений основных ударов и приемов в партере. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Контроль: Контрольные упражнения.

7. Спортивные праздники, открытые занятия

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Открытые занятия с родителями.

Контроль: Показательные выступления.

8. Диагностика, контрольные нормативы.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Контроль. Аттестация.

Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (февраль), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (апрель)

Содержание занятий 2 года обучения

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль: Опрос -Знание использования естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

3. Общие понятия о сложнокоординационных и игровых видах спорта

Теория. Краткая история развития циклических видов спорта (плавание, лыжи). Термины, используемые в циклических видах спорта.

Контроль: Опрос -начальные требования выполнения упражнений в циклических видах спорта.

4. Врачебный контроль

Теория. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов.

Практика. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Контроль: Опрос

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке спортсменов.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных и игровых видов спорта.

Практика: Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости детей. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Имитационные упражнения циклических видов спорта, кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Освоение ходьбы по узкой опоре (бревну, скамейке, канату и т.п.); различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с мешком или манекеном на руках, плечах, груди; отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°; передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии; передвижение по коврику с различными захватами манекена.

Контроль: Контрольные упражнения.

8. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Отработка техники в следующих ситуациях: создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания неопорядка в костюме, симуляции повреждений. Освоение тактической подготовки: угроза, вызов, «двойной» обман, повторная атака, сковывание и др. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Формирование целесообразного ритма двигательных действий в плавании и лыжах.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

9. Спортивные праздники, открытые занятия

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Открытые занятия с родителями.

Контроль: Показательные выступления.

10. Диагностика, контрольные нормативы.

Контроль. Аттестация.

Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (февраль), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (апрель)

Содержание занятий 3 года обучения

Основная часть

1. Вводное занятие

Теория Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности.

2. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль: Опрос -Знание использования естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

3. Общие понятия о сложнокоординационных и игровых видах спорта

Теория. Краткая история развития циклических и спортивных видов спорта (плавание, лыжи, спортивные игры). Термины, используемые в циклических и спортивных видах спорта.

Контроль: Опрос -начальные требования выполнения упражнений в циклических и спортивных видах спорта.

4. Врачебный контроль

Теория. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке спортсменов.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Практика: Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Контроль: Опрос

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке спортсменов.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов. Упражнения для развития мышц туловища и шеи. Упражнения для развития мышц ног и таза. Акробатические упражнения для развития конфигурации движения. Падения, кувырки, перевороты. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, прыгучести, выносливости. Подвижные игры подводящие или напоминающие спортивные игры

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных и игровых видов спорта.

Практика: Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. Развитие гибкости детей. Техника движения игрока на поле, повороты, развороты, ускорения. Имитационные упражнения циклических видов спорта, кроссовая подготовка, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Освоение ходьбы по узкой опоре (бревну, скамейке, канату и т.п.); различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с мешком или манекеном на руках, плечах, груди; отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°; передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии; передвижение по коврику с различными захватами манекена.

Контроль: Контрольные упражнения.

8. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Формирование акробатического стиля выполнения упражнений, осанки, выразительности и амплитуды, ритма движений, пластики, точности, целесообразности, разнообразия положения тела. Отработка техники в следующих ситуациях: создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений. Освоение тактической подготовки: угроза, вызов,

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

«двойной» обман, повторная атака, сковывание и др. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Формирование целесообразного ритма двигательных действий в плавании и лыжах.

9. Спортивные праздники, открытые занятия

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Открытые занятия с родителями.

Контроль: Показательные выступления.

10. Диагностика, контрольные нормативы.

Контроль. Аттестация.

Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (декабрь), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (май)

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется путем тестирования и промежуточной аттестации.

Для оценки используются:

- текущий контроль успеваемости, включающий проверку исходного уровня подготовки обучающихся;
- обязательные контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Спортивный зал №116	Зал Гимнастики (гимнастический ковер); место для прыжков в длину; фишки; турник навесной баскетбольные кольца напольные, баскетбольные,	628012, Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, ул.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

	футбольные мяч, средние и малые мячи; пояс - отягощение; гимнастические маты; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; обручи; скакалки; коврики гимнастические; свисток; гантели штанги. Технические средства обучения: Компьютер, электронные носители с записями упражнений для демонстрации	Чехова, д.16, аудитория 116
--	--	-----------------------------

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

5.2.1. Основная литература для педагогов:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5 - 9 классов / С. Г. Арзуманов. – Москва : Феникс, 2018. - 112 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – Москва : Academia, 2017. - 304 с. .
3. Васильков, Г.А. «От игры к спорту» Москва 2015г.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. – Москва : Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2015. - 288 с.
6. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева: Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Институт физической культуры. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 216. – 352 с.
7. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
8. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. -120 с. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.
9. Макеева В. С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры / В.С. Макеева - Москва: ИЛ, 2018. - 315 с.
10. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.

5.2.2. Дополнительная литература для детей и родителей:

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. – Москва : Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белоусова – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 240 с.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

3. Буйлин, Ю. Ф. Мини-баскетбол в школе / Ю. Ф. Буйлин - Москва : Просвещение, 2011.
4. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся / Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов – Москва : Просвещение, 2013. – 212 с.
5. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» М. 2018г.

5.2.3. Электронные ресурсы

1. http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6
2. https://fizkult-ura.ru/physical_kachestva/57
3. <https://www.fizkult-ura.ru/books/acrobatics>
4. <https://www.akrobatspb.ru/>
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0>
6. <http://fcior.edu.ru/>
7. <https://www.minsport.gov.ru/>

6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ

Кандидат педагогических наук, доцент,
 мастер спорта СССР
 Мосина Н.В.,
 Кандидат педагогических наук, доцент,
 мастер спорта СССР
 Аксарина И.Ю