

Комитет по физической культуре и спорту  
Администрации городского округа Вичуга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» «Ногинец»

ПРИНЯТА

решением тренерского совета  
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»  
от «08» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУДО  
ДЮСШ «Ногинец»  
от 9 декабря 2021 г. № 19-ОД



Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
спорт для всех

Срок реализации: 3 года

Составители программы:  
Заместитель директора МБУДО «Ногинец» Махов Е.И.  
Инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Ногинец»  
Бровина С.В.

Рецензенты программы:

Доктор педагогических наук Правдов М.А.

г. Вичуга 2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ «Ногинец» на основе с учетом основных положений и требований нормативных-правовых документов: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и других подзаконных актов.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание физического воспитания на спортивно-оздоровительном этапе в МБУДО ДЮСШ «Ногинец»

### **Основными задачами реализации программы является:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и гигиены,
- оздоровление детей и взрослых,
- поддержание здорового образа жизни,
- подготовка детей к занятиям спортом в образовательных организациях, реализующих предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте с 6 лет и взрослых без ограничения возраста, допущенных врачом к занятиям физической культурой.

Период освоения программы – до 3-х лет. Программный материал объединен в целостную систему и связан с видами спорта культивируемых в МБУДО ДЮСШ «Ногинец», предусматривающий обучение в спортивно-оздоровительных группах.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов занятий физической культурой:

- 1) **Принцип доступности**, допускающий различные виды двигательной активности, которые может освоить обучающийся.
- 2) **Принцип соразмерности**, предусматривает применение только таких объёмов физических нагрузок, которые не могут отрицательно повлиять на общее состояние организма обучающегося.
- 3) **Принцип вариативности**, предусматривает в зависимости от возраста обучающихся применение при занятиях элементов различных видов спорта, как средств двигательной активности.
- 4) **Принцип сознательности и активности**, предусматривает объединение двигательной и умственной деятельности, достижение самостоятельности при выполнении двигательных упражнений.

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе дополнительного образования детей педагогическим работникам предоставляется возможность творческого подхода к проектированию образовательного процесса, к созданию различных видов образовательных программ.

Согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяется образовательной программой, разработанной и утверждённой организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых.

При разработке программы были учтены требования и методические рекомендации, предъявляемые к учреждениям дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Учтены так же введение в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и методические рекомендации по его внедрению.

«Спорт для всех» - программа, рассчитанная на общефизическую подготовку всех возрастов. Цели которые должны быть достигнуты при реализации программы: 1) формирование гармонически развитой, здоровой, социально-адаптированной личности;

2) создание единого педагогического пространства, направленного на привлечение к занятиям детей и взрослых;

3) воспитание у подрастающего поколения привычки к регулярным занятиям физической культурой;

4) создание доступных условий для регулярных занятий физической культурой;

5) сохранение и увеличение ресурсов здоровья.

Сегодня особую актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий психологического стресса, вызванными факторами риска, малоподвижный образ жизни, для детей так же чрезмерная интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным возможностям, нерациональная организация учебного процесса. Физическая же активность является необходимой и действенной защитой, выполняет профилактическую, упреждающую и оздоровительную функцию.

Задачи решаемые при реализации программы

- повышение уровня физического здоровья обучающихся.
- развитие и воспитание обучающихся детей с учетом физиологического здоровья и функциональных возможностей его организма.
- формирование здорового образа жизни.
- приобретение обучающимися навыков личной физической культуры.

- овладение обучающимися навыками, умениями и знаниями развивающей, оздоровительной, рекреационной деятельности для дальнейшего использования в процессе самосовершенствования.
- сохранение и увеличение ресурсов здоровья;
- построение системы отбора, которая поможет обучающимся детям выбрать оптимальный для него вид спорта, для занятий;
- создание у детей стереотипа поведения, направленного на сознательное поддержание своего здоровья.

В МБУДО ДЮСШ «Ногинец» работают секции по следующим видам спорта: бокс, баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, пауэрлифтинг (силовое троеборье), спортивное ориентирование, на спортооружениях возможны занятия по большому теннису, настольному теннису. Материально-техническая база позволяет использовать элементы различных видов спорта в качестве общефизической подготовки. Поэтому настоящая программа адаптирована под различные виды спорта и после её освоения с учетом физических возможностей ребенка, в соответствии с его желанием возможно освоение предпрофессиональной программы определенного вида спорта. Критериями оценки работы тренеров-преподавателей на спортивно-оздоровительном этапе МБУДО ДЮСШ «Ногинец» являются:

- \* набор и стабильность групп;
- \* выполнение требований программы;
- \* эффективность и качество проведения занятий;
- \* соблюдение техники безопасности и санитарно – гигиенических норм в период проведения занятий;
- \* эффективность оздоровительных и воспитательных процессов.

На спортивно-оздоровительном этапе основным видом деятельности становится привлечение широкого круга занимающихся различных возрастных групп. При формировании групп разница в возрасте обучающихся не должна превышать 2-х лет. Возможно также формирование групп по возрастным категориям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы – 6 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек. Программа реализуется в период до 3- лет. На основе анализа достигнутых результатов, после окончания года обучения тренер-преподаватель может предложить обучающемуся переход на этап начальной подготовки или тренировочный этап для освоения предпрофессиональной программы по виду спорта.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель групповых занятий, которые соответствуют учебному году общеобразовательной школы.

Таблица № 1

**Учебный план тренировочных занятий**

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	до 1 года	свыше 1 года
Теоретическая, подготовка	11 4%	16 6%
Общая физическая подготовка	265 96%	204 74%
Специальная физическая подготовка	–	28 10%
Технико-тактическая подготовка	–	28 10%
Всего часов в год:	<b>276</b>	<b>276</b>

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Таблица № 2

**Нормативы объема тренировочной нагрузки**

Этапные нормативы	Спортивно-оздоровительный этап	
	до 1 года	свыше 1 года
Количество часов в неделю	6	6
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	3
Общее количество часов в год	<b>276</b>	<b>276</b>

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в ДЮСШ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в сдаче норм ВФСК «ГТО»;
- медико-восстановительные мероприятия.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ****3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для обучения по данной общеразвивающей программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий

физической культурой. Основными критериями при этом являются: желание заниматься физической культурой, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Желающие заниматься предоставляют справку о прохождении медицинского обследования, а также заявление подписанное лично ил родителями (законными представителями) для детей до 14 лет.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на 1 год обучения (46 недель учебных занятий).

Подготовка детей в возрасте от 6 лет предусматривает приобретение первоначальных знаний в сфере физической культуры, знакомство с различными видами спорта, закрепление навыков личной гигиены; получение базовой общефизической подготовки, закрепление навыков регулярных занятий физической культурой, получение специальной физической подготовки для сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Предусмотрены занятия по теоретической подготовке, которые могут проходить на тренировочном занятии, а так же как самостоятельный урок. На занятиях по теоретической подготовке следует широко применять наглядные пособия.

В планировании занятий необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е: выносливость, сила, быстрота, координационные способности, функциональные возможности различных систем организма.

*Таблица № 3.*

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+			
Быстрота				+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+		
Выносливость (аэробная)			+	+	+	+						
Анаэробные возможности				+	+	+	+					
Гибкость		+	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Здесь необходимо учесть широкий круг средств и методов разносторонней физической подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается.

Если тренер-преподаватель будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем.

Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания. А продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

## **3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **3.2.1. Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в занятиях физической культурой и в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в процессе тренировочных занятий, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, психологической и волевой подготовкой.

*Таблица № 4*

**План теоретической подготовки в 1-й год обучения**

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	История возникновения и развития физкультурного и спортивного движения	2
3	Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях физической культурой	4
4	Знакомство с терминологией физической культуры и спорта	2
5	Правила безопасности при занятиях физической культурой	2
	<b>Всего часов</b>	<b>11</b>

### **Программный материал.**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Понятия физическая культура и спорт.**

Физическая культура и спорт – разъяснение понятий. Знакомство с видами спорта культивируемых в МБУДО ДЮСШ «Ногинец»

## **Тема 2. История возникновения и развития физкультурного и спортивного движения.**

Краткий исторический обзор развития спорта в мире. История яолимпийского движения. История физкультурного движения в России и Ивановской области. Характеристика современного состояния спорта и физкультурного движения.

## **Тема 3. Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях спортивным ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Тема 4. Знакомство с терминологией физической культуры и спорта.**

Общефизическая подготовка (ОФП), общеразвивающие упражнения(ОРУ), тренировочное занятие, разминка, пульс, спортивный зал, плоскостное сооружение, стадион, виды спорта, соревнования, правила соревнований.

## **Тема 5. Правила соревнований.**

Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на плоскостных сооружениях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях.

*Таблица № 5*

### **План теоретической подготовки свыше 1 года обучения**

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке занимающегося.	2
2	История ГТО, тенденции и перспективы развития современного ВФСК «ГТО».	4
3	Физиологические основы спортивной тренировки взрослых занимающихся	4
4	Питание при активных занятиях физической культурой	3
5	Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.	3
	<b>Всего часов</b>	<b>16</b>

## **Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

## **Тема 2. История ГТО, тенденции и перспективы современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

Краткий исторический обзор возникновения комплекса ГТО в 30-х годах XX века, комплекс ГТО 70-х годов XX века. Отличие современного ВФСК «ГТО» от предшественников, перспективы его развития.

## **Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки взрослых занимающихся**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

## **Тема 4. Питание при активных занятиях физической культурой.**

Понятие о рациональном питании обучающихся. Режим питания, время приема пищи до и после тренировочных занятий. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

## **Тема 5. Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.**

Особенности спортивных травм при занятиях спортивным ориентированием. Кровотечения, его виды и способы остановки. Вывихи. Повреждения костей – ушибы и переломы. Оказание первой доврачебной помощи.

### **3.2.1. Практическая подготовка**

#### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающегося и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

–*Упражнения на развития равновесия и координации движений.* Упражнение на полу. На уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

- *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

- *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

- *Упражнения, направленные на развитие быстроты.*

Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.*

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам.

Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность.*

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, походы, плавание.

### **3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ**

1 К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

3. При проведении занятий в зале, на плоскостных сооружениях или на природе у тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка с

набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

7. Перед началом занятий:

- проверить подготовленность оборудования, спортивной экипировки
- к тренировке допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
- в зимнее время при занятиях на природе надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

8. Во время занятий

- начинать тренировку только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- при занятиях на открытых sportсооружениях обращать внимание на температурный режим (летом не допускать обезвоживания, зимой – обморожения).
- строго соблюдать установки тренера-преподавателя.
- при получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

9. По окончании занятий.

- проверить по списку наличие всех обучающихся.
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### **3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная двигательная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания занимающихся принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения,

примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** занимающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировочных занятий, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренера-преподавателя. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии..

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

##### **4.1 Врачебный (медицинский) контроль.**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения

травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям в спортивно-оздоровительных группах о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

#### **4.2 Педагогический контроль.**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям: 1) уровень переносимости физических нагрузок;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Педагогический контроль в виде тестирования проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и психологической подготовленности обучающихся.

Тестирование после освоения спортивно-оздоровительной программы проводится только для тех обучающихся, которые изъявили желание перейти в группы тренировочного этапа для освоения программ предпрофессиональной подготовки реализуемых в МБУДО ДЮСШ «Ногинец». Обучающийся сдаёт тесты по программе вида спорта, которую он желает освоить. На этап начальной подготовки по виду спорта обучающийся зачисляется в соответствии с программой по виду спорта. Для продолжения занятий в спортивно-оздоровительных группах в новом учебном году обучающийся должен вновь пройти медицинское обследование и написать заявление.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Библиография**

#### **Нормативные документы**

–Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

–Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

4. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

6. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинских мероприятий при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

7. Приказ от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

#### **Методическая литература**

1.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М. 1987

2.Спортивные игры и методика преподавания Под ред. Профессора Портных Ю.И. учебник для институтов физкультуры М. 1986

3. Спортивная Медицина под ред. В.Л. Карпмана учебник для институтов физкультуры М. 1987 г.

4. Медицинский справочник тренера М. Советский спорт 2006 г.

5. Матвеев А.П. Мельников С.Б. Методика Физического воспитания с основами теории. М: Просвещение 1991 г.

6. Твой олимпийский учебник под ред. Родченко В.С. М: 2007 г.

7. Глаголева О.Л. Развитие содержания дополнительного образования в детских объединениях спортивно-туристического профиля: М, 2006 г.
8. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов М.: Физическая культура, 2010.
9. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Официальный сайт ВФСК «ГТО»

[gto.ru](http://gto.ru)