

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по двоеборью (стартовый уровень) (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с положениями и требованиями нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;
- Устав МБУ «ЦФКиС г. Арзамаса Нижегородской области».

Двоеборье – вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в двух дисциплинах: бег и плавание. Плавание и бег формируют физическую выносливость, требуют выдержки, быстроты и точности движений, хорошо развитой реакции.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Двоеборье» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма.

Новизна Программы заключается в том, что с помощью занятий данным видом спорта осуществляется комплексный подход к обучению, воспитанию и оздоровлению обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Позволяет значительно укрепить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в комплексном воздействии на физическое, психическое и личностное развитие спортсмена. Такой формат подготовки позволяет решать несколько задач одновременно: развитие физических качеств (скорость, выносливость, координация, точность и других скоростно-силовых качеств), воспитание волевых качеств (целеустремленность, решительность, ответственность, способность к концентрации в стрессовых ситуациях), воспитание нравственных ценностей и этических принципов (соблюдение правил по виду спорта, проявление уважения к соперникам и судьям, самоконтроль и пр.), способствует вовлечению обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности.

Цели Программы: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий двоеборьем, формирование личной физической культуры как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию.

Задачи программы:

- обучить техническим и тактическим приемам в спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию и подготовке обучающихся;
- содействовать нравственному воспитанию, научить умению работать в команде;

- подготовить обучающихся к выполнению нормативов;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.

Решение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной Программы: с 7 до 16 лет, независимо от уровня подготовки и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора: принимаются дети 7-16 лет, желающие заниматься двоеборьем, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей/законных представителей.

Годовой объем Программы: 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебные недели). Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия, соревнования. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной показатель работы: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки, а также вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемым результатом освоения и выполнения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники, технико-тактических действий в спорте;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);

- умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формами подведения итогов освоения Программы могут являться: устный опрос или тестирование по теоретической подготовке, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях разного уровня. В процессе обучения используются входной и итоговый виды аттестации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся по Программе.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	30	6

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2. Учебный план.

Учебный план регламентирует режим занятий, обусловлен расписанием занятий. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом основной занятости (расписания основных учебных занятий основного и профессионального образования, работы и предпочтения родителей).

В годичном плане включен объем нагрузки на год по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий контроль и контрольные нормативы; необходимые знания по теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочных занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Общая физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств, необходимых для занятий двоеборьем - силы, ловкости, быстроты, скорости реакции, выносливости, гибкости.

- Техническая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой вида спорта.

- Тактическая подготовка – овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы.

- Контрольные нормативы – оценка динамики и результатов освоения Программы.

Годовой учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год		Формы аттестации и контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-	зачет
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	87		87	зачет

3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	85		85	зачет
4.	Техническая подготовка (ТехП)	30		30	зачет
5.	Тактическая подготовка (ТакП)	30		30	зачет
6.	Другие виды спорта (ДрВСп)	10		10	зачет
7.	Контрольные нормативы (КН)	4		4	зачет
	Всего часов	252	6	246	

Календарный учебный график

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего за год
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1				2	1			6
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	7	9	9	9	87
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	6	9	9	9	7	9	85
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
6.	Другие виды спорта	1	1	1	2			2	1	2		10
7.	Контрольные нормативы		2								2	4
	Всего	26	28	26	26	20	24	26	26	24	26	252

3. Содержание программы.

Занятие по двоеборью в форме «группового урока» состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, теоретическая подготовка, изложение задач и содержание

урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники плавания, бега.

Основная часть (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростных упражнений, чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и дополнительные рекомендации и задания.

3.1. Теоретическая подготовка.

В содержании теоретического материала выделено несколько основных тем, которые охватывают знания, необходимые обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, лекций и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: выработка у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях практических занятий.

Темы теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе;
- История развития современного пятиборья. Правила, требования и нормы;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Виды травм и способы их предупреждения;
- Общий режим дня. Закаливание;
- Места занятий, правила техники безопасности и инвентарь;
- Основные меры безопасности и правила поведения.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Для обеспечения всесторонней физической подготовки обучающихся используются строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, развивающие основные функции человека.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и

приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской

груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки (прыжковые упражнения на одной или двух ногах, направленные на развитие прыгучести и силы ног, используются в лёгкой атлетике и других видах спорта как специальные беговые упражнения). Метание малого мяча на дальность и в цель.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Двоеборье» предусматривает специальную физическую подготовку по направлениям: плавание и бег.

Для обеспечения специальной физической подготовки обучающихся используются упражнения, развивающие специальные функции человека.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в общеразвивающих группах является обучение и совершенствование навыков плавания кролем на груди, бега, развития общей выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

Развитие силы мышц, участвующих в плавании:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).

- Имитационные движения пловца, стартовое положение бегуна.

- Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

- Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола согнуть руки).

- Передвижение на руках, ноги удерживает партнёр за голеностопные суставы.

- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч набивной двумя руками у лица.

- Вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперёд, держа его двумя руками перед собой.

- Упражнения для рук с гантелями (весом 1 – 1,5 кг).

Для развития взрывной силы применяется отягощение 70-85% от максимума и выполняется с наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания.

Важнейшей задачей является четкое соблюдение методики обучения детей плаванию. Плавание вольным стилем – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды».

На первых 10-12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду. В дальнейшем продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на спине и на груди.

К специальным средствам подготовки двоеборцев в беге помимо средств специальной физической подготовки (ходьба и бег различным темпе в гору, по

снегу, песку и т.д.) относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. К ним относятся:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением мышц плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени; прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; ходьба выпадами;
- специальные упражнения барьериста;
- прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат с использованием тренажеров;
- упражнения игрового характера;
- специальные упражнения на расслабление и гибкость.

Используются подвижные игры, бег с ускорениями по 30, 60, 100 м, эстафеты, кроссы по пересеченной местности в равномерном темпе и с постепенным увеличением продолжительности бега.

Тренировки в беге юных двоеборцев, в основе которых лежат биологические особенности организма детей, должны вестись по двум направлениям: во-первых, развитие скоростных качеств, т.е. использование в тренировке большого количества упражнений, направленных на развитие быстроты; во-вторых, развитие беговой выносливости, т.е. использование упражнений, способствующих значительному подъему функционального потолка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению аэробного энергетического потенциала.

3.4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка - совокупность способов выполнения спортсменами разнообразных движений, применяемых в соревнованиях.

Занятия в основном направлены на совершенствование техники плавания, старта и поворотов. В содержание занятий входят плавание разными способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, «плавание на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «маятником» и «кувырок». Типичные тренировочные серии: 2-3х200 м, 4-5х100 м, 6- 8х50 м, 4-6х25 м. Следует обращать особое внимание на то, чтобы выполнение всех заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники, хорошей координации и согласованности движений. Не следует допускать форсирования подготовки.

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

- имитация движений ногами кролем, сидя на полу, на краю бассейна, спустив ноги в воду;
- движения ногами в воде, лежа на груди, держась двумя руками (одной рукой) за бортик бассейна;
- движения ногами с дыханием, держась за бортик бассейна: одной рукой, вдох во время поворота головы в сторону вытянутой вдоль туловища руки;
- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании; имитация круговых движений обеими руками вперед и назад - «мельница»;
- имитация движений одной рукой кролем;
- имитация движений одной рукой кролем, стоя на дне бассейна, не опуская лицо в воду, с задержкой дыхания с опущенным лицом в воду, с поворотом головы для вдоха;

- плавание при помощи движений одной рукой с опущенным лицом в воду, держа в другой руке доску;
- то же с поворотом головы для вдоха;
- плавание при помощи движения одной рукой, другая вытянута вперед;
- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед), вдох выполняется в сторону работающей руки; плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после третьего гребка);
- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра;
- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами или руками;
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

3.5. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предусматривает развитие специальных способностей, умелое применение приемов и успешные действия в ходе состязаний.

Для формирования тактических способностей огромное значение имеет систематический разбор действий спортсмена на тренировках и соревнованиях, анализ недостатков и положительных моментов и четкая постановка задач дальнейшего тактического совершенствования. Например, в плавании и беге успех на соревнованиях во многом зависит от наиболее правильного распределения сил, применения различных скоростей на отдельных участках дистанции. Поэтому отрабатываются различные тактические схемы прохождения дистанции, варианты перехода скоростей.

Успех в значительной степени зависит также от того, насколько правильно намечен план прохождения маршрута в целом и на отдельных отрезках (с учетом рельефа местности, характера препятствий, состояния грунта, погоды и других условий).

Тактическое совершенствование во всех видах осуществляется в неразрывной связи с овладением техникой этих видов. По мере роста технической оснащённости развиваются и тактические способности спортсмена, так как тактика в широком смысле есть искусство применения технических приемов и действий.

3.6. Контрольные испытания.

Формы и содержание контрольных испытаний определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля: оценка уровня освоения Программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовке;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется медицинским персоналом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает периодические медицинские осмотры, контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательных функций, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов обучающихся.

Для оценки уровня освоения данной Программы проводится итоговая аттестация обучающихся. Сроки ее проведения устанавливаются в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка –устный опрос;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- техническая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов ставится оценка: положительная – «зачет», отрицательная – «незачет».

Оценочное суждение «зачет» ставится, если обучающийся умеет составлять полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно делать анализ и выводы.

Оценочное суждение «незачет» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Оценочные материалы по физической подготовке

Выполнение контрольного норматива определяется по следующим оценкам: положительная – «зачет», отрицательная – «незачет».

Обучающемуся, сдающему комплекс испытаний по разделам физической подготовки, в зачет идут результаты тестов.

Для успешного прохождения итоговой аттестации обучающемуся необходимо набрать 60 % положительных оценок «зачет» и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Содержание контрольных нормативов по ОФП:

1. Бег на 30 метров, 1000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный), результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается как нулевой результат.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

4. Упражнения на гибкость- наклон. Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях. Выполняется наклон из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, расположенными вместе. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

5. Подъем туловища лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

6. Челночный бег 3*10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Содержание контрольных нормативов по СФП:

1. Плавание кролем - 50 метров.

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат		
		7-11 лет	12-13 лет	14-16 лет
1.	Бег 30 метров со старта, сек	не более 7,1	не более 6,0	не более 5,7
2.	Челночный бег 3х10м, сек	не более 11	не более 9,6	не более 9,1
3.	Бег на 1000 м, мин	не более 7,45	не более 7,0	не более 6,1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	не менее 3	не менее 6	не менее 7
5.	Подъем туловища лежа на спине, раз	не менее 17	не менее 27	не менее 31
6.	Прыжок в длину с места, см	не менее 100	не менее 130	не менее 148
7.	Упражнение на гибкость - Наклон, см	-7+8	-7+12	0+15
8.	Плавание кролем 50 м, сек	55	48	41

4. Список литературы. Перечень информационного обеспечения.

Список литературных источников

1. Варакин А.П.. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М., 2005.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2010.
3. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Плавание. Учебник / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». - М., 2004.
8. Современное пятиборье. Учебник для ИФК / Под общ.ред. А.Л. Варакина. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Минспорта РФ//<http://www.minsport.gov.ru/sport/>.
- 2.Всероссийский реестр видов спорта.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/>.
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>.
4. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. /<http://www.minsport.gov.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Г.АРЗАМАСА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

Утверждаю

Директор МБУ «ЦФКиС г. Арзамаса
Нижегородской области»

 А.В. Андронов
Приказ № 19-П от 27 августа 2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДВОЕБОРЬЕ»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Общеразвивающие группы стартовый уровень

Для лиц от 7 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор-методист Яшнова Н.А.
Тренер-преподаватель Шалашова К.И.

г. Арзамас, 2026г.