

Проект

дистанционного курса по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка «Спарта»

Цель проекта: оказание помощи в организации самостоятельных занятий по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка «Спарта», направленной на подготовку к сдаче нормативов физической подготовленности, для успешного поступления и учебы в высшие учебные заведения системы Министерства обороны, МВД, службе в вооруженных силах России.

Задачи:

Образовательные:

- содействие формированию у обучающихся знаний и умений:- в области дисциплин, относящихся к выполнению тестов;
- формирование понятия «здоровый образ жизни», выполнение ежедневной зарядки, привитие гигиенических навыков.

Воспитательные:

- формирование у воспитанников: самостоятельности, воли, целеустремленности; умения организовать свою деятельность, анализировать ее, систематических занятий физической культурой;

Развивающие:

- развитие у обучающихся способностей необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;

Ожидаемый результат – выполнение контрольных нормативов в конце срока обучения.

Целевая группа: учащиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка «Спарта», согласно учебному плану очного курса (таблица № 1). По уважительным причинам не имеющим возможности посещать все занятия по программе.

Предлагаемый проект обеспечивает достижения ожидаемого результата и систематические занятия физической культурой.

Формой занятий является: индивидуальная (заочно/очная)

Формат занятий: режим OFF-LINE, ON-LINE, согласно учебно-тематического плана дистанционного курса.

Основная функция контроля со стороны педагога:

прослеживание процесса обучения и своевременное внесение необходимых коррективов в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию функциональных и двигательных возможностей.

Учащиеся по уважительным причинам не имеющим возможности посещать все занятия по программе, проходят контроль знаний, который

осуществляется посредством тестирования пройденного материала и контрольных нормативов.

Модули программы:

- 1 модуль — вводные нормативы выполняются совместно с очной группой;
- 2 модуль — техника безопасности при занятиях по физической подготовке;
- 3 модуль - техника подтягивания;
- 4 модуль — техника бега на короткие дистанции;
- 5 модуль — техника бега на длинные дистанции;
- 6 модуль - рефлексия (тестирование);
- 7 модуль – выполнение контрольных нормативов совместно с очным курсом;

Информация для обучающихся

Если ты по уважительной причине не смог прийти на занятия, то чтобы не прерывать учебный процесс и не терять спортивную форму, ты можешь провести занятие самостоятельно на любой спортивной площадке или в помещении. В соответствии с таблицей № 2, определи номер пропущенного занятия. Выполни комплекс упражнений разученных на предыдущих занятиях или предложенный в соответствующем модуле. Количество повторений соотнеси со своим самочувствием. Ты можешь дополнительно изучить требования к выполнению нормативов по физической подготовке абитуриентов военных ВУЗов и нормативы для поступающих. <http://ivo.garant.ru/#/document/195845/paragraph/347:0> Приказ МО № 200 от 2009 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ».

По окончанию самостоятельного занятия заполни таблицу № 4 и направь по электронному адресу: cfr634770@yandex.ru с пометкой дистанционное обучение.

1 модуль

Вводные нормативы сдаются в соответствии с таблицей № 3 с очной группой

2 модуль

Техника безопасности при занятиях по физической подготовке

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/26/tehnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury>
2. <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoy-atletiki.-453102.htm>

3 модуль

Техника подтягивания из виса на высокой перекладине

1. <https://gto.ru/#gto-method> — правильное выполнение сайт ГТО
2. <https://yandex.ru/video/search?filmId=6741448250351373879&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F>) - техника подтягивания
3. <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9A/kozhurkin-a-n/teoriya-i-metodika->

[podtyagivaniy-chasti-1-3/3](#) – методика подтягивания

4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/02/metodicheskaya-razrabotka-podvodyashchikh-uprazhneniy> — подводящие упражнения

4 модуль

Техника бега на короткие дистанции

1. <https://www.youtube.com/watch?v=rVWrmN1FSkk> — как правильно бегать и дышать при беге

2. https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_1_s — техника бега на 100 м

3. <https://www.youtube.com/watch?v=P16ZC3QPxrA> — техника тренировки бега на 100 м и 3000 м

4. <https://leonidshvetsov.ru/5-pravil-sovershenstvovaniya-tehniki-bega/> - совершенствование техники бега

5. <https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE> — ГТО, бег на короткие дистанции

5 модуль

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI> — ГТО, бег на выносливость

2. <https://beguza.ru/beg-na-dlinnye-distancii/> - техника бега на длинные дистанции

3. <https://sport.wikireading.ru/18799> — учебник

4. <https://yandex.ru/video/search?filmId=9427375349911566473&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B3%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA>

5. <https://yandex.ru/video/search?filmId=9414727782166323015&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B3%20%D0%BD%D0%B0%203000%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA>

6 модуль

Патриотическое воспитание

1.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4

2. <https://www.novgorod.ru/read/information/history/>

3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8

7 модуль

Рефлексия (тестирование)

После прохождения полного дистанционного курса в июне месяце осуществляется контроль знаний посредством тестирования пройденного материала.

8 модуль

Выполнение контрольных нормативов совместно с очным курсом.

Таблица № 1

Учебный план очного курса

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности:	3	-	-	
1.1.	Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.		1		Журнал
1.2.	Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий на улице.		1		Журнал
1.3.	Инструкция № 3 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.		1		Журнал
2.	Теоретическая подготовка:	3			
2.1.	Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде.		1		Теоретические занятия
2.2.	Гигиена и закаливание.		0,5		Теоретические занятия
2.3.	Места занятий, оборудование и инвентарь.		0,5		Теоретические занятия
2.4.	Краткие сведения о строении и функции организма человека.		1		Теоретические занятия
3.	Патриотическое воспитание:	3			
3.1.	Теоретический материал по военно-патриотическому направлению.		2		Теоретические занятия
3.2.	Встречи с ветеранами войны, труда, ВС и правоохранительных органов.			1	Теоретические занятия
4.	Техническая подготовка:	25			
4.1.	Общая характеристика легкоатлетических упражнений.		2		Теоретические занятия
4.2.	Совершенствование техники бега, определение и исправление ошибок.			23	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.	Общефизическая и специальная подготовка:	80			
5.1.	Развитие силы.			22	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.2.	Развитие выносливости.			22	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.3.	Развитие быстроты.			13	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.4.	Развитие гибкости.			9	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.5.	Развитие ловкости и координации движений.			9	Учебно-тренировочные занятия, журнал
5.6.	Спортивные игры.			5	Учебно-тренировочные занятия, журнал
6.	Соревнования и сдача контрольные нормативы	6		6	Соревнования, выполнения контрольных нормативов
ИТОГО		120	10	110	

Таблица № 2

Учебно-тематический план дистанционного курса

Темы занятий	Количество часов						
	Всего	Самостоятельная работа обучающегося	Онлайн - и офлайн занятия обучающегося с преподавателем ДО				Форма контроля
			Работа по e-mail, телеконференция	Онлайн - лекции, консультации (чат, видеоконференци, ICQ)	Офлайн - консультации (форум, e-mail)	Работа с сетевыми ресурсами	
Техника безопасности	3	3	1		1	1	анкетирование
Теоретическая подготовка	3	3	1		1	1	анкетирование
Патриотическое воспитание	3	1	1		1	1	анкетирование
Техническая подготовка	25	4			4	4	Офлайн опрос
Общефизическая и специальная подготовка	80	16			16		Офлайн опрос
Соревнования сдачи контрольных нормативов	6						сдача контрольных нормативов с основной группой
Всего:	120	114			114	114	

май

№	Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт
1	Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Теоретическая подготовка					+								
3	ОФП. Специальная подготовка													
	-упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- упражнения на развитие силы			+			+			+			+	
	- упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка)	+						+						
	- упражнения на развитие прыгучести		+			+			+			+		
	-упражнения на развитие ловкости и координации движений				+						+			+
	- упражнения с набивными мячами			+						+				
	- кроссовый бег				+						+			+
4	Техническая подготовка													
	- высокий и низкий старт		+						+					
	- повторный и попеременный бег			+			+			+			+	
	- упражнения на улучшение качества бега		+			+			+			+		
5	Подвижные и спортивные игры	+						+						
6	Контрольные нормативы	-	-	-	-	+	+		-	-	-	-	-	-

ИЮНЬ

№	Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13
		пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн
1	Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Теоретическая подготовка					+								
3	ОФП. Специальная подготовка													
	-упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- упражнения на развитие силы					+				+			+	
	- упражнения на развитие выносливости		+						+			+		
	- упражнения на развитие прыгучести	+		+				+			+			+
	-упражнения на развитие ловкости и координации движений				+		+						+	
	- упражнения с набивными мячами													
	- кроссовый бег					+							+	
4	Техническая подготовка													
	- высокий и низкий старт			+						+				
	- повторный и попеременный бег	+			+			+			+			+
	- упражнения на улучшение качества бега		+		+		+		+			+		
5	Подвижные и спортивные игры													
6	Контрольные нормативы													

Таблица № 4

График самостоятельного изучения материала

Дата	№ занятия	Техника безопасности *	Теоретическая подготовка *	Патриотическое воспитание *	Техническая подготовка *	Общеспортивная и специальная подготовка *	Соревнования сдачи контрольных нормативов*	Затруднения

* указывается количество часов на изучение материала