

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Лиманская детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДОД «ЛДЮСШ»  
Протокол № 4 от «05»июня 2013 г.

«Утверждаю»  
Директор \_\_\_\_\_ Р.В. Чеботарев  
приказ № 49 от «05»июня 2013г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Спортландия»**

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: 21 день

**Авторы-составители:** Машинцева Е.Ю.,  
зам.директора по УВР,  
Ищанов Т.А., педагог  
дополнительного образования

**п.Лиман  
2013г.**

## Концепция программы

Ведущими идеями программы являются: развитие мотивации детей к познанию и творчеству, содействие личностному и профессиональному самоопределению подростков, самореализация ребенком своего «я», его адаптация к жизни в современном обществе, приобщение к здоровому образу жизни, органичное сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращение пространства девиантного поведения, решение проблемы занятости детей.

Ведущей функцией программы является оздоровление, в широком смысле, а не только в физиологическом.

Истинное оздоровление ребенка невозможно без создания доброго климата в детском коллективе, без организации разнообразной творческой деятельности, дающей возможность духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его разнообразных потребностей, при условии благоприятного экологического окружения.

Спецификой физкультурно-профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения (большие физические нагрузки существенно изменяют психоэмоциональную сферу), удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении, самореализации.

В отличие от всех других форм досуговой деятельности, спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывают формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют естественную потребность молодого человека в движении.

Уникальное свойство спорта – постоянное удовлетворение стремления к экспериментированию, поиску новых, необычных ощущений и переживаний. Сфера спорта открывает перед личностью мир безграничных возможностей человека, уникальные резервы собственного организма. В этом отношении спор-

тивная деятельность может рассматриваться как альтернатива развития отклоняющегося поведения, предлагающая вместо иллюзорного решения проблем личностного становления реальный путь формирования сильной и здоровой личности.

Развитию эмоционально-волевой сферы личности подростка эффективно способствует физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность, которая отличается от всех других видов деятельности сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – одно из важнейших условий положительного влияния на развитие личности детей, подростков. Принципы соревновательности в процессе физкультурно-спортивной деятельности, гласность результатов соревнования вызывают живой интерес у подростков, разжигают здоровое стремление к соперничеству. Соревновательная деятельность, направленная на повышение мотивации достижения уровня притязаний используется для повышения уровня положительных и снижения отрицательных эмоций. Повышенная мышечная активность сопровождается своеобразным состоянием эйфории (повышенной оживленностью действий, речи и т.п.), чувствами бодрости и жизнерадостности.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности.

Дети, постоянно занимающиеся спортом, обладают теми здоровыми ресурсами, которые помогают справиться с нагрузками, повышенными требованиями среды, стрессами и конфликтами без применения одурманивающих средств.

### **Пояснительная записка.**

Организация летнего отдыха детей – один из важных аспектов образовательной деятельности МОУ ДОД «ЛДЮСШ». Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего календарного года. Сформировать, сплотить сборные команды

школы для выступления в областных соревнованиях, проводимых в летний период.

Как свидетельствуют исследования занятости детей в летний период, не все имеют возможность поехать в лагерь. Большой процент детей остается не охваченным организованной деятельностью. Предоставленные сами себе, дети подвержены влиянию улицы, рискуют стать жертвами дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев, они невольно попадают в группы риска, становятся членами различных группировок. Стремительно распространяется наркомания, токсикомания, алкоголизм. Такое катастрофическое положение может быть обусловлено незанятостью молодежи, сокращением организации бесплатного досуга, отсутствием положительных ориентиров и социально приемлемых навыков выживания. Сложная социально-экономическая, расслоение общества, все возрастающая алкоголизация семей ведут к росту числа детей социально дезадаптированных, нуждающихся в социально-психологической реабилитации. Особенно остро эта проблема проявляется в подростковом возрасте. У детей накапливается эмоциональное напряжение, которое разряжается в негативных поведенческих актах. Находясь в постоянной ситуации неуспеха, они ищут возможность приложения своих сил в любой доступной им форме, что может приводить к отклоняющемуся поведению. В связи с этим особую важность приобретает своевременная и целенаправленная профилактика правонарушений. Для изменения жизненных ориентиров в позитивном направлении необходима организация таких видов деятельности, которые соответствовали бы их актуальным потребностям, создавали бы зоны ближайшего развития и личностного роста, изменяли сложившиеся представления о себе, своих возможностях, побуждали бы по-новому строить свои отношения и свое поведение в социуме.

Данная программа обеспечивает занятость детей в летний период. Дети погружаются в мир спорта. Весь программный материал направлен на воспитание культуры спортивного соперничества, умения управлять своими эмоциями,

поступками в напряженной психоэмоциональной обстановке, ориентированной на принципы Фэйр Плей (честной игры).

**Цель:**

создать благоприятные условия для жизнедеятельности детей в летний период, как целесообразно организованной среды для личностного роста и самоутверждения.

**Задачи:**

1. Организация отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков.
2. Поиск новых форм привлечения детей к различным видам творчества, привития полезных навыков, развития инициативы, самоуправления и самостоятельности. Отработка форм организации досуга.
3. Оказание социально-психологической помощи и реабилитация несовершеннолетних.

Ежегодно мы организуем 3 лагерных смены для детей, занимающихся в ДЮСШ. В каждой смене по 40-50 человек разного возраста от 7 до 15 лет, 10-12 из них составляют «трудные» дети. Получается, что «трудные дети» основную часть времени погружаются в спортивную среду учащихся ДЮСШ. Смена рассчитана на 21 день. В лагере организованы 2-х разовые тренировки. Они несколько короче традиционных, более разнообразны по средствам, используемым в них. За смену организуем и проводим много нетрадиционных соревнований по бильярду, настольному теннису, хоккею, баскетболу, а также по дартсу, пляжному футболу, волейболу, гандболу, прыжкам в воду, регистрируем нетрадиционные рекорды школы, которые придумывают и устанавливают сами дети.

Первая смена – «Команда без которой мне не жить».

В первой смене отдыхают дети, занимающиеся в отделении футбола. В лагере формируются сборные команды для участия в областных соревнованиях «Кожаный мяч», отрабатываются командные тактические действия. Дети много времени проводят вместе, что позволяет формировать настрой, бойцовский дух

команды, скорректировать психологический климат в команде. Дети объединены общей идеей борьбы, победы на ответственных соревнованиях.

Вторая смена - «Веселый дельфин»

Смена сформирована из разновозрастных детей, преимущественно младшего и среднего школьного возраста. Основная масса тренировок и развлечений организуется на воде, пляже спортивной базы, в сюжетно-игровой форме.

Третья смена – «Чемпионы среди нас».

В ней принимают участие дети учебно-тренировочного этапа обучения, имеющие достаточный опыт занятий спортом, спортивный разряд. В этой смене начинается подготовительный втягивающий период подготовки юных спортсменов, характеризующийся различными видами ОФП.

Особенностью воспитательного процесса является то, что дети и педагоги хорошо знают друг друга, коллективы сформированы, хорошо управляемы, деятельны. Дети сами планируют мероприятия, разрабатывают сценарии, организуют и проводят все спортивные мероприятия. Педагог выступает как консультант в различных творческих делах детей. У него остается достаточно времени, чтобы найти контакт с «трудными», изучить особенности личности этих детей, найти индивидуальный подход для каждого из них, вовлечь в спортивную жизнь группы, создать ситуацию успеха для каждого ребенка.

В основе спортивной деятельности по программе лежит соперничество и стремление к достижению победы в соревновании. Победа, достигнутая в честном соперничестве при соблюдении нравственных норм и принципов, формирует и подкрепляет такие нравственные качества, как честь, достоинство, справедливость, ответственность и др. Спортивная деятельность становится своеобразным «испытательным полигоном», где происходит реализация моральных норм и установок, через которую видны достоинства и недостатки в деле обучения, воспитания, закрепления и развития нравственной культуры человека.

### **Формы работы**

1. Использование различных игровых моделей соперничества и сотрудничества.

2. Модификация традиционных спортивных игр.
3. Изобретение новых игр, формирование банка идей.
4. Творческое выполнение физических упражнений.
5. Коллективные творческие дела.

### **Ожидаемые результаты**

- эффективное усвоение позитивных норм и ценностей;
- реализация ребенком себя как субъекта социализации, для проявления и развития в позитивном аспекте;
  - достижение баланса между адаптированностью в обществе и обособлением в нем;
  - возможность противостоять столкновениям человека с теми или другими опасностями на различных возрастных этапах;
  - воспитание культуры спортивного соперничества, ориентированной на принципы «честной игры»;
  - создание устойчивой ориентации на занятия спортом, уменьшение отсева учащихся.

На каждого ребенка заполняется **карта личностного развития** ребенка (см. приложение № 1).

**Формой подведения итога работы по программе** подведение итогов «Олимпийских игр», награждение победителей соревнований, особо отличившихся, активных детей.

Каникулы... Для детей это время отдыха, но оно не должно быть пустым времяпрепровождением. Необходимо предоставить детям возможность раскрыть свои способности, проявить личную инициативу, познать еще непознанный мир и привлечь детей к активному общению с природой.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПРОГРАММЫ

№№ п/п	Раздел программы	Основные термины, понятия, определения	Необходимо знать	Необходимо уметь	Контроль
1.	Соревнования	Правила соревнований, протокол соревнований, судейская коллегия, положение о соревновании	Основные правила организации соревнований, правила поведения на соревнованиях, обязанности судей на соревнованиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составить положение о проведении соревнований;</li> <li>- вести протокол соревнований;</li> <li>- определить победителей соревнований</li> <li>- организовать и провести небольшие соревнования</li> </ul>	Самостоятельно организовать и провести соревнования среди сверстников, оформить отчетные документы о проведенных соревнованиях.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии, режим дня, режим питания, режим труда и отдыха	Основы личной гигиены и поддержания нормального внешнего вида. Правила использования водных процедур и средств закаливания. Рекомендации по составлению режима дня, двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать опрятный внешний вид;</li> <li>- соблюдать правила поведения на воде;</li> <li>- выполнять режим дня;</li> <li>- вести дневник самоконтроля;</li> </ul>	Дневник самоконтроля.
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств	Воля, ответственность, инициатива, самостоятельность, творчество, терпимость, культура, саморегуляция, честность, дисциплинированность	Основные приемы создания готовности к соревнованию, методы регуляции уровня эмоционального возбуждения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- управлять своими действиями, эмоциями и поведением,</li> <li>- уважать партнеров и соперников;</li> <li>- эффективно взаимодействовать</li> </ul>	Разработать и выполнить комплекс дыхательных упражнений на восстановление психического состояния.



		ванность.		ствовать со взрослыми и сверстниками; - владеть культурой общения; - соблюдать правила соревнований	Провести комплекс общеразвивающих упражнений со сверстниками. Организовать и провести подвижную игру, соревнование.
4.	Общая физическая подготовка	Нагрузка, утомление, восстановление, спортивные игры, подвижные игры, плавание	Функциональные возможности своего организма, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования	- уметь контролировать функциональное состояние организма - самостоятельно разучивать новые физические упражнения и двигательные действия; - уметь плавать; - организовать игру	Измерять ЧСС в покое и после нагрузки. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, гармоничность развития физических качеств.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Теория	Практика	Всего часов
1.	Соревнования	2	10	12
2.	Личная и общественная гигиена	2	-	2
3.	Нравственные и волевые качества	7	-	7
4.	Общая физическая подготовка	1	14	15
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

### Содержание работы.

#### ***Соревнования***

Значение спортивных состязаний. Виды состязаний. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

#### ***Методические рекомендации***

Педагогом организуются соревнования, где дети, помогают заполнять протокол, фиксировать результаты участников, подводят итоги соревнований с помощью воспитателя. В конце смены дети придумывают новые виды состязаний, самостоятельно организуют небольшие соревнования (подтягивание, прыжки через скакалку и т.п.), оформляют необходимые документы.

#### ***Личная и общественная гигиена***

Индивидуальные правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

#### ***Методические рекомендации***

Спортивный лагерь расположен очень компактно, дети пренебрегают правилами гигиены (зачем переодеваться переходя из одной комнаты в другую). Поэтому с первого дня смены воспитатели делают акцент на строгое, неукоснительное соблюдение правил личной гигиены (переодевание до и после занятий физическими упражнениями, купания, мытье рук перед едой и т.п.), соблюдение режима дня (в начале смены под контролем воспитателя, затем дежурных детей, в конце смены самостоятельно). Ведение дневника самоконтроля, ежедневно в конце дня делаются записи.

#### ***Нравственные и волевые качества***

Содержание понятий «воля» и «волевые качества», их проявление в процессе развития основных физических качеств. Воля как способность регулировать свое поведение посредством мобилизации психических и физических воз-

возможностей при преодолении чувства страха и неуверенности, чувства усталости и разочарования, неудовлетворенности и агрессивности. Упорство, которое проявляется в терпеливости и настойчивости, самообладание – в смелости и сдержанности, решительность – в быстроте принятия нужного решения, инициативность – во взятии ответственности за принимаемое решение. Связь развития физических качеств с проявлением волевых качеств характеризуется в необходимости проявления упорства при многократном выполнении одних и тех же однообразных и монотонных упражнений или в преодолении чувства усталости, в необходимости проявления самообладания, в необходимости проявления решительности.

Нравственность как осознаваемое человеком чувство переживания за других людей и общество в целом, чувство долга перед другими и обществом, чувство негодования по поводу несправедливости, жестокости, аморального поступка, совершенного как им самим, так и другим человеком, чувство товарищества и дружбы (раскрыть проявление нравственности на примере развития физических качеств и укрепления здоровья, воспринимаемое человеком не только как личное, но и как выполнение долга перед обществом в повышении производительности общественного труда и, при необходимости, защите Родины). Нравственные черты

Морально-этические качества как осознаваемая человеком необходимость подчинять свои действия и поступки общепринятой морали, которые проявляются в чувстве преданности своему обществу и народу, в чувстве патриотизма и интернационализма. Эстетические качества как осознаваемое человеком состояние переживания прекрасного, проявляющееся в чувстве красоты телосложения, движений и передвижений, в чувстве легкости и красоты выполнения сложных трудовых действий.

#### *Методические рекомендации*

Основной формой занятий по теме является доверительная индивидуальная беседа, рассказы о знаменитых спортсменах, преодолевших недуг, и доказавших большие возможности человека, его силы духа, упорства. Встречи с интересными людьми (участниками афганских, чеченских войн).

#### **Общая физическая подготовка**

ОФП - основа всестороннего физического развития. Общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность. Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесие на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра, камней. Групповые упражнения со скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание с учетом, без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

*Бильярд. Настольный теннис. Бадминтон. Лепта. Подвижные игры.*

*Методические рекомендации.*

Все тренировочные занятия проходят в игровой, соревновательной форме. Есть обязательная программа тренировки, которую выполняют все учащиеся. Но также достаточно много времени оставляется для того, чтобы дети самостоятельно выбирали понравившиеся виды физической активности, придумывали новые упражнения, виды соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. – М.: Айрис-пресс, 2003.- 176с.
2. Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи» № 1, 10, 12, 2004; № 11, 12 2002.
3. Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». – М.: Физкультура и спорт, 1985.- 160с.
4. Буйлин Ю.Ф. и Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.- 192с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – М.: Физкультура и спорт, 1989.- 128с.
6. Быкова Т. Как прыгнуть выше головы.- М.: Физкультура и спорт, 1990.-64с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.- 375с.
8. Константинов Ю.С. Туристская игротка. – М.: ВЛАДОС, 2000.- 112 с.
9. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496с.
10. Марин М. Как вырастают чемпионы.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 134с.
11. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре.- М.: Дрофа, 2000.-160с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2002.-864с.
13. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система. – М.: Советский спорт, 2003.-352с.
14. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. – М.: Айрис-пресс, 2004.-144с.
15. Правила соревнований. Легкая атлетика.-М.: Терра.Спорт, 2000.-128с.
16. Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С. Спортивные праздники круглый год. – М. Март, 2004.-228с.
17. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! – С-П.: Детство-пресс, 2001.-48с.
18. Сосновский И.Ю., Чиковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.:Педагогика, 1979.-480с.
19. Степанов Е.Н. Планирование воспитательной работы в классе. – М.:Сфера, 2000.-128с.
20. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.:ВЛАДОС, 1999.- 176с.
21. Титов С.В. Здравствуй лето! – В.:Учитель, 2001.-132с.
22. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Я.: Академия развития, 1998.-224с.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**Дневник самоконтроля**

Показатели	Дни работы лагеря							
	1							
Самочувствие	☺							
Желание заниматься	○							
Нагрузка ее переносимость	у							
Нарушение режима	+							
Нарушение правил личной гигиены	-							
Нарушение правил закаливания	+							
Болевые ощущения	-							
Пульс, уд/мин	90							

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям, ежедневно в конце работы лагеря.

Самочувствие:



- хорошее



- удовлетворительное



- плохое

Желание заниматься:



- есть



- безразлично



- нет

Нагрузка и ее переносимость: «+» - выполнена

«-« - не выполнена

«o» - отличная

«у» - удовлетворительная

«п» - плохая

Нарушения режима, ПЛГ, правил закаливания:

«-» - не было

«+» - было

Болевые ощущения: «+» - есть

« - « - нет

Пульс измеряйте в одном и том положении - сидя на скамейке.

**Личная и общественная гигиена - 31 балл**

**Личная гигиена: 11 баллов**

**Когда нужно мыть руки:**

- после тренировки
- перед приемом пищи
- после каждого посещения уборной

**Требования к одежде и обуви:**

- соответствовать погоде
- виду спорта
- легкая и не стеснять движения
- чистая
- соответствовать размеру
- обувь из натуральной кожи
- одежда х/б и шерстяная

**Чистка зубов:**

- 2 раза в день по 2 минуты

**Закаливание: 11 баллов**

**Время принятия солнечных ванн:**

- до 11.00 и после 16.00 часов

**Основные принципы закаливания:**

- постепенность
- непрерывность
- разнообразные средства и методы
- учет индивидуальных особенностей
- систематичность

**Виды закаливающих процедур:**

- воздушные ванны
- ножные ванны
- обтирание
- обливание
- купание

**Режим дня: 9 баллов**

**Основные положения при составлении режима дня:**

- чередование разных видов деятельности
- регулярность
- системность

**Элементы режима дня:**

- утренняя гимнастика
- закаливающие процедуры
- сон
- питание
- отдых на свежем воздухе
- чередование видов деятельности

За каждый правильно названный ответ начисляется 1 балл.



Тест по теме «Правила соревнований» - 7 баллов

**1. При выполнении стартовых команд руки и ноги спортсмена должны быть расположены:**

- А) на линии старта
- Б) за линией старта
- В) до линии старта, не касаясь ее

**2. Фальстарт это:**

- А) неправильное выполнение стартовых команд
- Б) неправильное выполнение команды «внимание»
- В) спортсмен начинает движение до выстрела или команды «Марш!»

**3. Обходить соперника по дорожке нужно:**

- А) с правой стороны от соперника или с левой, если позволяет расстояние не коснуться соперника
- Б) с левой стороны
- В) с правой и левой стороны от соперника

**4. Сколько спортсменов выходят в финал:**

- А) 10 участников
- Б) 8 сильнейших участников
- В) 6 участников

**5. Участники приступают к выполнению каждой попытки после:**

- А) попытки предыдущего спортсмена
- Б) после вызова спортсмена
- В) после вызова и разрешающей команды старшего судьи «Можно!»

**6. На выполнение каждой попытки участникам предоставляется:**

- А) 5 мин
- Б) 1,5 мин
- В) 3 мин

**7. Если спортсмен после совершения прыжка в длину возвратился назад через яму приземления прыжок:**

- А) не засчитывается
- Б) засчитывается
- В) предоставляется повторная попытка

**8. Если спортсмен выполнил прыжок в длину пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения прыжок:**

- А) засчитывается
- Б) делается повторный прыжок
- В) не засчитывается

**Мониторинг умений по теме «Соревнования»- 21 балл**

**Положение:**

- наименование организации, проводящей соревнования
- вид спорта
- цели и задачи
- время и место проведения соревнований
- участники соревнований
- программа и зачет
- порядок определения победителей
- награждение победителей
- финансирование соревнований
- сроки и порядок подачи заявок

**Протокол:**

- название соревнований
- возраст участников
- пол участников соревнований
- дата проведения
- Ф.И.О. участников
- год рождения участников
- организация, которую представляет участник
- результат участника

**Определение победителей:**

- выделить лучший результат каждого участника
- перевести в очки, баллы
- ранжировать лучшие результаты участников
- выявить победителей и призеров соревнований.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Мониторинг личностного развития ребенка

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.	<u>Организа- ционно- волевые качества:</u>				
1.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</li> <li>- терпения хватает больше чем на ½ занятия;</li> <li>- терпения хватает на все занятие</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	Наблюдение
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим занятиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волевые усилия ребенка побуждаются извне;</li> <li>- иногда – самим ребенком;</li> <li>- всегда – самим ребенком</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	Наблюдение
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои поступки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне;</li> <li>- периодически контролирует себя сам;</li> <li>- постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">10</p>	Наблюдение

2.	<u>Ориентационные качества:</u>				
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная;</li> <li>- заниженная;</li> <li>- нормальная</li> </ul>	1 5 10	Анкетирование наблюдение
2.2.	Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим ребенком;</li> <li>- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно</li> </ul>	1 5 10	Тестирование, наблюдение
3.	<u>Поведенческие качества:</u>				
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодически провоцирует конфликты;</li> <li>- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;</li> <li>- старается самостоятельно уладить возникающие конфликты</li> </ul>	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения, наблюдение
3.2.	Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегает участия в общих делах;</li> <li>- участвует при побуждении извне;</li> <li>- инициативен в общих делах</li> </ul>	0 5 10	Наблюдение











## Техническое оснащение образовательной программы «Спортландия»

1. «Спортивна база», расположенная на берегу канала «Лиманский», имеющая комнаты отдыха, душевые, столовую, площадку для волейбола, футбольное поле, оборудованное место для купания.
2. Стадион «Нефтяник» (легкоатлетические дорожки по кругу 355м с резиновым покрытием, футбольное поле с травяным покрытием, площадка для баскетбола, стритбола, мини-футбола, тренажерная площадка.
3. Спортивный зал 40мх9м.
4. Тренажерный зал 20мх6м, оснащенный современными тренажерами.
5. Телевизор – 3 шт
6. Видеомагнитофон – 3 шт
7. Магнитофон – 3 шт, в том числе «караоке»
8. Компьютер – 1 шт
9. Настольные игры – 6 шт
10. Теннисный стол – 4 шт
11. Стол для бильярда – 1 шт
12. Теннисные ракетки – 8 шт
13. Ракетки для большого тенниса – 4 шт
14. Скакалки – 10 шт
15. Мячи футбольные – 10 шт
16. Мячи баскетбольные – 10 шт
17. Мячи волейбольные – 5 шт
18. Бадминтонные ракетки – 10 шт
19. Гимнастические маты – 6 шт
20. Гимнастическая стенка – 4 пр
21. Гимнастические скамейки – 6 шт
22. Мешочки с песком – 20 шт
23. Набивные мячи – 10 шт
24. Ядро – 5 шт
25. Гантели – 10 компл
26. Штанга – 4 компл
27. Палки гимнастические – 10 шт
28. Канат
29. Граната – 6 шт
30. Мячи теннисные – 20 шт