

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ

ГБПОУ «Нижегородский индустриальный колледж»

Принята на заседании
Методического совета

«12» марта 2025г.
протокол №3

Утверждено
Директор ДПООН «Красный
плес»
С.М.Горшков
«12» марта 2025г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Энергия чемпионов»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 16-22 лет
Срок реализации: 10 дней

Нижний Новгород, 2025год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. Учебно-тематический план	7
2.2. Содержание программы.....	9
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
4. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ (УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)	
4.1. Материально-технические условия реализации программы.....	22
4.2. Учебно-методическое и правовое обеспечение программы.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Если мы хотим сохранить свою идентичность в целом, то мы, конечно, должны культивировать чувство патриотизма....Все знают, какие сильные патриотические чувства вызывают у нас победы наших спортсменов на Олимпиадах, на Паралимпийских играх, на других крупнейших соревнованиях. В этом смысле спорт, безусловно, является одним из важнейших факторов, способствующих воспитанию патриотизма», подчеркнул значимость патриотического воспитания россиян в своем выступлении президент РФ

В.В. Путин.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества достаточно высокое. Они значительно влияют на общественное производство, развитие общественных отношений, развитие патриотического сознания, формирование человека как личности.

В наши дни физическая культура и спорт пользуются большой популярностью. О спорте пишут статьи, книги, ему посвящаются спектакли, кинофильмы, на изучение его проблем все чаще обращают внимание социологи, медики, историки, педагоги и специалисты других направлений. Все это не просто дань моде, а отображение того места в современном обществе, которое заняли в нем физическая культура и спорт. Особенное значение приобретает последовательное развитие способа жизни, при котором физическая культура и спорт выступают как факторы формирования всесторонне и гармонично развитой личности.

Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особенной физической силы или особенного умственного усилия, еще и потому, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению

двигательной активности человека. Сниженная двигательная активность в свою очередь — к снижению тренированности организма, которая сопутствует снижению умственной и физической трудоспособности, снижению сопротивления организма человека к заболеваниям.

Потребность в увеличении двигательной деятельности у студентов необходима. В условиях смены спортивного направления появляется возможность выполнять двигательные действия с большей интенсивностью. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Энергия чемпионов» рассчитана на условия детско-юношеского оздоровительно-образовательного центра для студентов профессиональных образовательных организаций Нижегородской области, занимающиеся в объединениях физкультурно-спортивного направления.

Физическая подготовка должна поддерживаться на уровне всей жизни человека, поэтому в программе «Энергия чемпионов» заложена идея создания предпосылок для формирования у студентов чувства патриотизма, потребности в здоровом образе жизни, совершенствовании знаний, умений и навыков в области физической культуры, развития творческого потенциала и активной жизненной позиции, сохранение физического и психологического здоровья, являющейся основой для достижения высоких жизненных результатов.

Программа предусматривает развитие коммуникативных качеств, общественных отношений, развитие патриотического сознания, укрепление здоровья будущих специалистов, совершенствование двигательных навыков и умений, предусматривает создание режима высокой двигательной активности с использованием комплекса различных средств физического воспитания, насыщение жизни обучающихся подвижными и спортивными играми.

Цель программы: формирование потребности к здоровому образу жизни, развитие интереса к физической культуре и спорту, чувства гордости и уважения к спортивному наследию страны и спортивным достижениям спортсменов Нижегородской области.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;
2. Изучить особенности организации и проведения Олимпийских игр;
3. Познакомить с изменениями функций организма человека под влиянием спортивной деятельности (физической нагрузки).

Развивающие:

1. Создание условий для формирования у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни;
2. Создать условия для спортивного взаимообогащения участников программы, путем предоставления возможности выбора тренировок по новым для себя видам спорта.
3. Развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения;

Воспитательные:

1. Формировать у обучающихся потребности в саморазвитии, самореализации и выражении своих внутренних «Я», через различные виды спорта;
2. Содействовать воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
3. Формирование навыков и приемов личной гигиены, самоконтроля и воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности между различными разделами курса. В основе программы лежит принцип единства. При разработке программы учитывались возрастные и личностные особенности обучающихся.

Программа рассчитана на 72 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – индивидуальные и групповые (командные).

Режим занятий -занятия проводятся 9дней по 8 академических часов.

Участники программы: студенты профессиональных образовательных организаций Нижегородской области, с разным уровнем спортивной подготовки, не имеющими медицинских противопоказаний.

Планируемые (ожидаемые) результаты реализации программы:

В результате реализации образовательной программы участники смогут осознать свою самооценку, значимость, а также получить дополнительные умения и навыки, которые помогут повысить интерес к здоровому образу жизни и к тому, как его сохранить.

Участники должны:

- знать краткую историю Олимпийских игр;
- иметь представления о выдающихся спортсменах Нижегородской области;
- приобрести дополнительные знания и навыки в физкультурно-спортивной деятельности;
- иметь представления о спортивной физиологии и профилактике вирусных заболеваний;
- уметь создавать проекты спортивной направленности;
- уметь выполнять все основные технические приемы спортивных игр;
- преодолевать трудности и усталость.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Теорет ич.	Практ ич.	Общее	
1	История Олимпийских игр	7	3	10	
1.1.	История и современность Олимпийских игр	3		3	Тестирование
1.2.	Спортивные достижения спортсменов Нижегородской области	2	3	5	Тестирование
1.3	Новые виды и дисциплины на Олимпиаде: какие соревнования недавно вошли в программу Игр	2		2	Тестирование
2.	Спортивная физиология	3	-	3	
2.1.	Физиология и физические нагрузки во время спортивных состязаний	2		2	Демонстрация в творческих номерах
2.2	Физиология спортивного питания	1		1	Демонстрация в творческих номерах
3.	Основы физической подготовки	1	28	29	
3.1	Общая физическая подготовка		4	4	Выполнение нормативов
3.2	Техника игры в волейбол		4	4	Соревнование
3.3	Техника игры в баскетбол		4	4	Соревнование
3.4	Техника игры в настольный теннис		3	3	Соревнование
3.5	Техника игры в фитбол		4	4	Соревнование
3.6	Техника игры в бадминтон	0,5	2,5	3	Соревнование
3.7	Техника игры шашки		2	2	Соревнование
3.8	Техника метания дротиков в дартс	0,5	1,5	2	Соревнование
3.9	Соревнования по многоборью		2	2	Соревнование
3.10	Комбинированная эстафета		1	1	Соревнование
4.	ЗОЖ	5	10	15	
4.1	Чистота-залог здоровья	2		2	Тестирование
4.2	Профилактика вирусных заболеваний в образовательных учреждениях и за их пределами	2		2	Тестирование
4.3.	Спорт, как стиль жизни		5	5	Проект
4.4.	Азбука здоровья (коллаж)	1	5	6	Проект
5	Мастер-классы по спортивной направленности	2	13	15	
5.1	Массаж		2	2	Практическая работа
5.2	Страйк бол		2	2	Практические занятия
5.3	Бокс		3	3	Практическая работа
5.4	Пилатес		2	2	Практическая работа

5.5.	Йога	1	2	3	Практическая работа
5.6	Тир		2	2	Практическая работа
5.7	Техника безопасности тренировок в тренажерном зале	1		1	Тетсирование
ИТОГО				72	

2.2. Содержание программы

Тема 1 История Олимпийских игр

Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр - 10 часов.

Занятие 1.1:История и современность Олимпийских игр

*Цель:*изучить особенности организации и проведения Олимпийских игр

Теория: познакомить детей с зарождением олимпийского движения и Олимпийских игр, как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр, знания о летних и зимних видах спорта, кем и когда зародились Олимпийские игры

Занятие 1.2:Спортивные достижения спортсменов Нижегородской области.

Цель: формирование чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;

Теория: познакомить с выдающимися людьми Нижегородской области в большом спорте;

Занятие 1.3 Новые виды и дисциплины на Олимпиаде: какие соревнования недавно вошли в программу Игр

Цель: познакомить детей с новыми видами спорта на Олимпиадах последних лет и соревнования , которые вошли в программу игр. Ознакомить учащихся с новыми видами спорта, которые были приняты на Олимпийские игры 2024 года в Париже, проанализировать их особенности и влияние на развитие современного спорта.

Теория : В 2024 году на Олимпийских играх будут представлены новые виды спорта, такие как скейтбординг, серфинг, брейкданс и спортивное скалолазание. Эти виды спорта отражают современные тренды и интересы молодежи, а также способствуют развитию уличной культуры и активного образа жизни. На уроке мы обсудим правила, техники выполнения, а также влияние этих видов спорта на олимпийское движение и общество в целом.

Тема 2 Спортивная физиология - это отдельная часть физиологии человека, изучающая изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной (спортивной) деятельности и обосновывающая практические мероприятия по повышению ее эффективности-3 часа.

Занятие 2.1:Физиология и физические нагрузки во время спортивных состязаний.

*Цель:*познакомить с особенностями протекания физиологических процессов при различных видах спортивной деятельности;

*Теория:*механизм адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта

Занятие 2.2:Физиология спортивного питания

Цель: познакомить с физиологическими особенностями спортивного питания

Теория: -Главный принцип питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели, где необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления.

Тема 3 Основы физической подготовки - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта-29 часов.

Занятие 3.1:Общая физическая подготовка

Цель :достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся

Практика: выполнение разнообразных физических упражнений..

Занятие 3.2:Техника игры в волейбол

*Цель:*повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;

*Практика:*техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование. Техника паса, двусторонняя игра. Техника нападающего удара.

Занятие 3.3:Техника игры в баскетбол

*Цель:*повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;

*Практика:*Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.

Занятие 3.4: Техника игры в настольный теннис

*Цель:*повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся;

Практика: Техника владения мячом. Стойка. Координация у стола.
Перемещение у стола.

Занятие 3.5: Техника игры в футбол

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по футболу;

Практика: техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.

Занятие 3.6: Техника игры в бадминтон

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по бадминтону;

Практика: совершенствование основных типов подач в бадминтоне.
Техника и тактика парной игры.

Занятие 3.7: Техника игры в шашки

Цель: повышение специальной, тактической подготовки обучающихся по шашкам;

Практика: Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии.

Занятие 3.8: Техника метания дротиков в дартс

Цель: повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по метанию дротиков в дартс;

Практика: техника выполнения броска, виды позиций. Технические особенности каждого варианта стойки.

Занятие 3.9: Соревнования по многоборью

Цель: определить уровень физической подготовленности студентов;

Практика: Отжимание, прыжки через скакалку, челночный бег, подтягивание, пресс.

Занятие 3.10: Соревнования по комбинированной эстафете

Цель: выявить сильнейшие команды ПОО из числа обучающихся по программе;

Практика: Эстафета из 5 различных этапов, согласно положения.

Тема 4ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни... – 15 часов

Занятие 4.1: Чистота – залог здоровья

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся о предметах личной гигиены, способствовать аккуратности и потребности к соблюдению правил гигиены.

Теория: Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена подростков.

Занятие 4.2: Профилактика вирусных заболеваний в образовательных учреждениях и за ее пределами

Цель: формирование знаний обучающихся о вирусных заболеваниях и мерах их профилактики

Теория: COVID-19, грипп, ОРВИ – симптомы, профилактика заболеваний.

Занятие 4.3: Спорт, как стиль жизни

Цель: формирование знаний обучающихся о занятиях спортом, как основа жизни, через творчество

Практика: Создание плакатов

Занятие 4.4: Азбука здоровья

Цель: научить обучающихся находить необходимую информацию о здоровье и выделять из нее самое главное

Тема 5 Мастер-классы по спортивной направленности

Мастер-класс (англ, *masterclass*: *master* — «лучший в какой-либо области», *class* — «занятие, урок») — показательное занятие теоретической и практической направленности по специально подготовленной теме, проводимое квалифицированным специалистом с целью приобретения, углубления и расширения определенных знаний и умений аудитории слушателей. Мастер-классы по спортивной направленности, как нельзя лучше подходят для начинающих спортсменов, чтобы повысить интерес к спорту, чтобы создать условия для спортивного взаимообогащения участников программы, путем предоставления возможности выбора тренировок по новым для себя видам спорта – 15 часов

Занятие 5.1: Массаж

Цели урока: Основной целью данного урока является ознакомление учащихся с основами массажа, включая теоретические аспекты, практические навыки самомассажа, а также понимание массажных точек, которые могут помочь в экстренных ситуациях и восстанавливать тело после физической нагрузки.

Учащиеся должны научиться различать типы и виды массажа, чтобы применять наиболее подходящие техники в зависимости от конкретной ситуации и состояния тела.

Теория урока: В начале урока мы обсудим важность массажа и его положительное влияние на здоровье человека. Массаж является одной из древнейших медицинских практик, используемых для снятия напряжения, улучшения кровообращения, снятия боли и стрессов. Также рассмотрим, как самомассаж может являться простым и доступным способом самообслуживания, особенно в условиях ограниченного доступа к специалистам.

Существуют различные массажные техники, каждая из которых имеет свои уникальные свойства. Поговорим о классическом массаже, спортивном,

лечебном и расслабляющем. Каждый из этих видов массажа имеет свои техники и методики выполнения, и содержание будет зависеть от потребностей пациента.

Необходимо также рассмотреть анатомические аспекты массажа. Некоторые зоны тела, такие как шея, плечи, спина и стопы, требуют особого внимания. Будем обсуждать важные массажные точки, такие как точки на ладонях и ступнях, которые отвечают за здоровье различных органов и систем организма. Мы также уделим внимание точкам, которые могут использоваться в экстренных ситуациях для быстрого облегчения боли или снятия стресса.

Практика урока: В практической части урока учащиеся получают возможность применить теоретические знания на практике. Мы начнем с того, что каждый ученик будет обучаться основным техникам самомассажа, начиная с простых движений, таких как поглаживание, растирание и разминание. Учащиеся попробуют выполнять массажные техники на себе, фокусируясь на мышцах шеи, спины, рук и ног.

Затем мы перейдем к обучению о том, как находить и использовать массажные точки. Учащиеся будут практиковаться в нахождении ключевых точек на теле и оказывать давление на них для достижения расслабляющего эффекта.

Также мы рассмотрим различные сценарии, в которых массаж может быть использован в качестве быстрой помощи – например, при головной боли, напряжении в плечах или усталости в ногах. Учащиеся должны будут отработать навыки оказания такой первой помощи друг другу, что поможет закрепить изученные техники.

В завершение урока мы обсудим, как восстановление с помощью массажа может помочь после физических нагрузок и стресса. Учащиеся получат рекомендации по тому, как интегрировать самомассаж в свою повседневную жизнь для поддержания здоровья и благополучия.

Таким образом, урок будет сочетать теоретические знания и практические навыки, которые станут основой для дальнейшего изучения массажа и самомассажа.

Занятие 5.2: Страйк бол

Цели : Страйкбол — это командная игра, которая сочетает в себе элементы стратегии, тактики и физической активности, а также способствует развитию навыков работы в команде и лидерства. В контексте лагеря на смене «Энергия чемпионов» цели игры могут быть разнообразными и интересными, что добавляет в нее элементы соревнования и общения.

Основные цели игры в страйкбол включают:

- Развитие командной работы: Страйкбол требует высокой степени координации и сотрудничества между игроками. Участники учатся работать в команде, разработать стратегию и делиться ролями, что способствует укреплению дружеских отношений.
- Физическая активность: Игра подразумевает активное движение, что помогает развивать физическую форму, выносливость и ловкость. Это особенно важно в контексте лагеря, который может включать различные физические активности.
- Тактическое мышление: Страйкбол способствует развитию навыков планирования и тактического мышления. Игроки должны быстро принимать решения, оценивать ситуацию и адаптировать свои действия в зависимости от игровой обстановки.
- Этика и уважение: Игра обучает правилам честной игры, уважению к соперникам и соблюдению установленных норм. Это важный аспект, который формирует у детей понимание честности и спортивного духа.

- Удовольствие и эмоции: Страйкбол – это не только соревнование, но и источник позитивных эмоций и adrenaline rush – стремление к победе и радость от совместной игры.

Практика: выстраивания игры для отряда в лагере «Энергия чемпионов» может выглядеть следующим образом:

В начале смены организаторы собирают участников, представляют основные правила и цели страйкбола, а также объясняют, как будет проходить процесс игры. Затем мощным прояснением стартует этап формирования команд. Игроки делятся на равные по количеству и составу отряды, где распределяются роли, такие как штурмовик, снайпер, медик и командир.

Для создания увлекательной атмосферы и повышения интереса к игре можно разработать сюжетную линию. Например, отряды могут сражаться за контроль над "базой", где расположены какие-то важные материалы, или выполнять специальные задания, такие как спасение "заложника". Каждая игра проходит на специально подготовленном поле, где отмечены безопасные зоны и зоны боевых действий, чтобы минимизировать риск травм.

Во время игрового процесса организаторы следят за соблюдением правил и контролируют безопасность. Важно, чтобы каждая игра проходила с учетом физической безопасности игроков: использование защитного снаряжения, обучение правильному обращению со страйкерским оборудованием и знакомство с тактиками укрытий и подходов.

После каждой игровой сессии важно проводить разбор игры, в котором участники смогут обсудить свои успехи и ошибки. Это время, когда можно отметить активное сотрудничество, тактические уязвимости и успешные действия, что поможет игрокам улучшить их навыки и взаимопонимание.

Таким образом, проведение страйкбольных игр в лагере «Энергия чемпионов» не только увлекательно, но и позволяет участникам развиваться, учиться работать в команде и создавать незабываемые воспоминания.

Занятие 5.3: Бокс

Цель: ознакомление с техникой бокса , в качестве системы обороны

Практика: стойка, техника движения руки, удар, техника нападающего.

Занятие 5.4 :Пилатес

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале 20 века. Она направлена на укрепление мышц, улучшение гибкости и повышение осознания своего тела. Пилатес активно используется как в реабилитационных практиках, так и в фитнесе для достижения гармоничного развития.

Цели занятий пилатесом включают:

- Укрепление центральной мускулатуры. Основное внимание в пилатесе уделяется укреплению мышц кора, что способствует улучшению осанки, координации и росту силы всего тела.
- Улучшение гибкости. Упражнения пилатеса включают растяжку, что помогает увеличить диапазон движений, снизить риск травм и улучшить спортивные показатели.
- Повышение осознания тела. Пилатес помогает развивать глубокую связь между разумом и телом, улучшая контроль над движениями и координацию.

- Снижение стресса и улучшение психического состояния. Пилатес, как и многие виды физической активности, может способствовать снятию стресса, улучшению настроения и общего состояния здоровья.

Теория;

Пилатес основывается на принципах, которые включают концентрацию, контроль, центрирование, точность, движение с плавностью и дыхание. Эти принципы помогают акцентировать внимание на каждом повторении упражнений и обеспечивают максимальную эффективность тренировки. Важным аспектом пилатеса является осознанное дыхание, которое поддерживает ритм занятий и способствует расслаблению.

Систематические занятия пилатесом способствует коррекции осанки, снятию напряжения и болей в спине, а также улучшению общего физического состояния. Упражнения на спине, с использованием специальных тренажеров или только с собственным весом, направлены на поддержание мышечного баланса и питание суставов, что способствует общей гармонии тела.

Практика выполнения

Пилатес может включать как занятия на матах, так и использование специализированного оборудования, такого как реформер, тренажеры с эластичными лентами и мячи. Прежде чем начать, важно правильно настроить оборудование и разогреть тело. Обычно занятия начинаются с разминочных упражнений для дыхания и активации глубоких мышц кора.

Например, классическое упражнение "Hundred" включает в себя лежание на спине с поднименными ногами и плечами. Участник выполняет ритмичное дыхание, стараясь удерживать напряжение в мышцах живота. Упражнение "Roll Up" направлено на укрепление пресса и гибкость позвоночника, где участнику нужно медленно подниматься из положения лежа до сидя, а затем обратно.

Занятия могут включать различные комбинации упражнений, нацеленных на отработку разных групп мышц, таких как "Single Leg Stretch" или "Spine Stretch". Важно помнить о контроле и слежении за правильной техникой выполнения, чтобы избежать травм.

Немного истории

История пилатеса начинается с Йозефа Пилатеса, родившегося в Германии в 1883 году. С юных лет он занимался многими видами спорта, включая гимнастику, бокс и йогу, что вдохновило его на создание собственной системы упражнений. Во время Первой мировой войны Йозеф служил в британской армии, где разработал упражнения для своих пациентов, которые восстанавливали физическую форму после травм.

В 1923 году Пилатес открыл студию в Нью-Йорке, где стал обучать своих методов танцоров и актеров, что послужило основой для распространения пилатеса в Северной Америке и за ее пределами. В последние десятилетия пилатес стал популярным среди широкой аудитории благодаря своим преимуществам для здоровья и физической формы. Сейчас существует множество школ и направлений, которые интерпретируют и развивают методы Йозефа Пилатеса, позволяя каждому найти подходящий для себя стиль и структуру занятий.

Занятие 5.5:Йога

*Цель:*Изучение основных асанов йоги

*Практика:*Асаны «Кузнечик», «Лотос», «Собака мордой вниз (мордой вверх)», «Приветствие солнца», «Лебедь», «Полусвечка».

Теория : Изучение видов йоги

- Хатха-йога. Базовое направление. Выполняются разные асаны, дыхательные практики и расслабляющие медитации.
- Аштанга-йога. В ходе занятий асаны соединяются виньясами, т. е. специальными связками.

- Айенгар-йога. Направлена на работу с позвоночником. Участники занятий длительное время задерживаются в позах и осуществляют плавные переходы.
- Бикрам-йога. Тренировки осуществляются в помещениях, где температура воздуха около 40 градусов, что значительно ускоряет процесс похудения.
- Кундалини-йога. Развивает тело и осознанность. Выполнение асан соединяется с чтением мантр.
- Дживамукти-йога. Занятия напоминают танец под пение мантр.
- Акройого. Групповые тренировки сочетают асаны и акробатику, выполняемые вдвоем с партнером.
- Антигравити-йога. Для занятий используются гамаки. В программу включены элементы гимнастики, а также упражнения из программ акробатики и пилатеса.

Занятие 5.6: ТИР

Занятия в тире – это неотъемлемая часть спортивной смены "Энергия чемпионов", проходящей в лагере Красный Плес и ориентированной на студентов Нижегородской области.

Цели: таких занятий могут быть разнообразными, включая развитие навыков стрельбы, улучшение концентрации, укрепление командного духа и подготовку к участию в соревнованиях.

Занятия в тире включают как теоретическую, так и практическую части. В теоретической части студенты изучают основы безопасности при обращении с огнестрельным оружием, техники стрельбы, а также психофизические аспекты, такие как концентрация, дыхание и управление эмоциями. Это важно, поскольку стрельба требует не только точности, но и умения контролировать свое состояние, чтобы избежать ошибок.

Практическая часть занятий: в тире заключается в непосредственной стрельбе с различными видами оружия, которые могут варьироваться от спортивных пневматических винтовок до малокалиберных стрелковых винтовок. Учащиеся получают возможность на практике применить теоретические знания, тренируясь в точности и стабильности. Инструкторы дают советы по улучшению техники, что помогает каждому участнику быстрее освоить навыки и повысить свою уверенность.

Работа в отрядах на смене "Энергия чемпионов" организована таким образом, чтобы содействовать командному взаимодействию. Студенты делятся на группы, где каждая команда разрабатывает тактику выполнения упражнений и поддержки членов команды. Это не только способствует укреплению духа товарищества, но и позволяет черпать inspiration и учиться у друг друга. Совместные тренировки в тире помогают создавать атмосферу поддержки, что является важным аспектом для достижения индивидуальных и командных целей.

Занятия в тире в условиях специализированного лагеря, такого как Красный Плес, дают уникальную возможность студентам развивать спортивные навыки и активно проводить время на свежем воздухе. Весь процесс проходит под наблюдением опытных инструкторов, что обеспечивает безопасные и продуктивные тренировки. В результате, студенты не только улучшают физические качества, но и формируют важные жизненные навыки, такие как ответственность, дисциплина и командное взаимодействие, что несомненно, будет полезно в будущем.

Занятие 5.7: Техника безопасности тренировок в тренажерном зале

Цель занятия: Ознакомить учащихся с основными принципами техники безопасности при тренировках в тренажерном зале, развить навыки правильного использования оборудования и предотвращения травм.

Теория:

1. Обзор основных правил безопасности:

- Всегда проводить разминку перед тренировкой для подготовки мышц и суставов.
- Использовать правильную технику выполнения упражнений, чтобы минимизировать риск травм.
- Не превышать свои физические возможности и соблюдать рекомендуемые нагрузки.

2. Знание оборудования:

- Изучение особенностей различных тренажеров и свободных весов.
- Правильная настройка оборудования под свой рост и уровень подготовки.
- Обязанности по очистке и обслуживанию тренажеров после использования.

3. Важность общения:

- Просьба помощи или консультации у инструкторов при возникновении вопросов или сомнений.
- Соблюдение очереди и уважение к другим занимающимся.

Эти знания помогут создать безопасную и эффективную тренировочную среду, снижая риск травматизма и повышая удовольствие от занятий спортом

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля:

- на начальном этапе происходит сбор данных о направленности интересов участника, уровне мотивации и готовности к деятельности;
- промежуточная диагностика позволит корректировать процесс реализации программы;
- итоговая диагностика позволит оценить результаты реализации программы.

Механизмы выявления образовательных результатов программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы курса "Энергия чемпионов" являются:

- 1) укрепление физического и психологического здоровья обучающихся;
- 2) Формирования волевых черт, приобретение обучающимися положительных впечатлений и эмоций;
- 3) Развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, чувство собственного достоинства и коллективного взаимодействия;

В оценке личностных результатов образования используются методы

наблюдения и соревнования.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы курса "Энергия чемпионов" являются:

- 1) укрепление навыков здорового образа жизни;
- 2) укрепление чувства патриотизма и уважения к культурному (спортивному) наследию на основе расширения знаний студентов о спортивных достижениях спортсменов Нижегородской области;
- 3) укрепление потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, повышения двигательной активности.

Предметными результатами освоения учащимися программы курса "Энергия чемпионов" являются:

- 1) ознакомление и освоение техники и тактики различных видов спорта;
- 2) повышение знаний об организации и проведении Олимпийских игр;
- 3) повышение знаний о влиянии спортивной деятельности (физической нагрузки) на изменение функций организма человека;

Оценка достижения предметных и метапредметных результатов проводится с использованием устных опросов, анкетирования и тестирования участников, выполнения индивидуальных практических заданий и проведение соревнований.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы: материально-техническое оснащение программы основывается на МТО базы проведения, которое включает в себя:

- жилой корпус на 80 мест;
- столовая;
- физкультурно – оздоровительный комплекс;
- стадион;

- спортивная площадка;
- летняя эстрада.

Учебно-методическое и правовое обеспечение программы:

1. Методические материалы (демонстрационные и раздаточные по направлениям деятельности);
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2012 г.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2012
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2011
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2019
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2020
7. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2023

Курс составлен на основе:

- Федерального закона от 29.12.12 г.№273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.18 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам". Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.18 №52831;

- Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации. Приложение к постановлению Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. № 1;

- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р;

- Федерального проекта "Успех каждого ребенка". Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам. Протокол от 24 декабря 2018 года № 16;

- Государственной программы РФ "Развитие образования" на 2018–2025 гг. Утверждена постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Указа Президента РФ №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Утвержден 24 марта 2014 г.;

- Федерального закона N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Утвержден 4 декабря 2007 г.;

- Отраслевого стандарта ОСТ-01-2001 "Управление охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в системе Минобразования России". Утвержден приказом Минобразования РФ № 2953 от 14 августа 2001 г.;

- Распоряжения Правительства РФ № 2403-р "Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года" от 29 ноября 2014 г.;

- Распоряжения Правительства Нижегородской области от №1001-р "Об утверждении сводного плана приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" от 27 июня 2017 г.