

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/ 186
от 04.04.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Физическая культура, спорт и фитнес»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет.
Продолжительность реализации
программы: 6 дней.
Авторы программы: тренер-преподаватель
Голубева Ольга Анатольевна,
методист ООП
Жукова Елена Анатольевна
Место реализации программы:
КГБОУ КДЦ Созвездие

г. Хабаровск, 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план и содержание программы.....	6
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
4. Методическое обеспечение	10
5. Список литературы.....	12
Приложение 1. Конкурсное задание. Критерии оценивания	13
Приложение 2. Дидактические материалы.....	15
Приложение 3. Инструкция по технике безопасности.....	18

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура, спорт и фитнес» предназначена для обучающихся, проявляющих особый интерес к занятию спортом, собирающихся продолжить образование в учебных заведениях по соответствующему направлению. Физическая культура, спорт и фитнес включают в себя совокупность квалификаций: учитель/педагог по физической культуре и адаптивной физической культуре, тренер по физической культуре и спорту, организатор спортивных программ, инструктор/тренер индивидуальных и групповых фитнес-программ, тренажёрного зала, спортивных зон отдыха. Все эти квалификации объединяет термин «специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса».

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса организует и проводит занятия учебной, оздоровительной и тренировочной направленности для разных возрастных групп населения; осуществляет подбор и подготовку необходимого спортивного оборудования и инвентаря для организации индивидуальной и групповой работы; мотивирует занимающихся различных возрастных групп на ведение здорового образа жизни.

Настоящая программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июня 2003 года № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

- Письмом Минпросвещения России № ВБ-976/04 от 07.05.2020 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В настоящее время остро существует проблема здоровья населения. Актуальность программы заключается в необходимости решения проблемы укрепления здоровья обучающихся путем пропаганды здорового образа жизни, правильного питания, пользы физических упражнений и занятия спортом. Программа имеет предпрофессиональную направленность. Обучающиеся смогут познакомиться с профессиональной компетенцией «Физическая культура, спорт и фитнес», попробовать свои силы в этой сфере деятельности, получить практический опыт, оценить ее востребованность в современных социально-экономических условиях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в общей физической подготовке обучающихся, развитии на основе базовых упражнений силы и выносливости, положительной мотивации к физической культуре и спорту. Занятия спортом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом формируются важные привычки соблюдения здорового образа жизни, бытового, учебного и спортивного режимов.

Новизна и особенности программы. Программа составлена на основе аналогичной компетенции чемпионата рабочих профессий Worldskills Russia. Содержание программы направлено на формирование предпрофессиональных компетенций в области физической культуры, спорта, фитнеса.

Программа реализуется на основе очной формы обучения с применением дистанционных технологий на платформе Moodle. Обучение предполагает двухстороннюю связь в самых различных формах (текст, видео, фото).

Реализация программы предусматривает выполнение обучающимися практических заданий и внеаудиторную (самостоятельную) работу с использованием персонального компьютера. Методические элементы программы ориентированы на самостоятельное обучение, обратную связь с педагогом.

Все применяемые упражнения и нормативы соответствуют возрастным нормам. Успешные участники программы приглашаются на очную смену «Созвездие Skills».

В конкурсе по компетенции проверка знаний и понимания осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Адресат программы

Возрастной диапазон обучающихся: 14-17 лет. Количество обучающихся: в формате онлайн – не ограничено. На обучение принимаются все желающие.

Особенности комплектования учебных групп: разновозрастные группы, комплектуются по желанию в режиме Online на базе образовательной платформе Moodle. Обучающиеся делятся на команды, состав команды – 1 человек.

Формы обучения. Форма обучения – очная. При реализации образовательной программы применяются дистанционные образовательные технологии.

Формы занятий при организации дистанционного обучения:

- видео-занятие;

- организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся.

Учебный процесс связан с обменом информацией между педагогом и обучающимся на основе учебных материалов, направляемых по установленным каналам связи.

Основной формой работы является учебно-тренировочное занятие в онлайн режиме.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Сроки реализации программы: 6 дней, 24 часа.

Продолжительность занятий: 4 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03», пункт 4 «Организация занятий с персональными электронными вычислительными машинами детей школьного возраста и занятий с игровыми комплексами на базе персональных электронных вычислительных машин».

Цель: формирование предпрофессиональных компетенций обучающихся в сфере физической культуры, спорта, фитнеса.

Задачи:

Предметные:

- формировать основы теоретических знаний и практических навыков по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;

- формировать навыки здорового образа жизни, умения развивать физические качества и двигательные способности обучающихся с помощью комплекса упражнений;

- обучать планированию и проведению индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Метапредметные:

- развивать положительную мотивацию и устойчивый познавательный интерес к физической культуре и спорту;

- развивать умения определять цели и задачи обучения, планировать свою деятельность, соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развивать общую физическую подготовку, силу, выносливость.

Личностные:

- формировать интерес к специальностям в области физической культуры, спорта и фитнеса, понимание их социальной значимости для осознанного выбора профессии;
- мотивировать обучающихся на достижение лично значимых результатов в физическом развитии и физической культуре;
- формировать личностные качества: дисциплинированность, ответственность, добросовестность при выполнении заданий.

2. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Введение в компетенцию. Освоение комплекса №1: упражнения для мышц ног.	4	2	2	Контроль этапов выполнения задания на основе фото и видео материалов
2.	Основы здорового образа жизни. Освоение комплекса № 2: упражнения для мышц груди.	4	1	3	
3	Основы спортивной тренировки. Освоение комплекса № 3: упражнения для мышц пресса.	4	1	3	
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение комплекса № 4: упражнения для мышц ног и спины.	4	1	3	
5.	Отличие профессионального спорта от любительского. Освоение комплекса № 5: упражнение «ФУЛБОДИ» (для всего тела).	4	1	3	
6.	Выполнение конкурсного задания.	4	0	4	Оценка конкурсного задания
	Итого	24	6	18	

Содержание

Тема 1. Введение в компетенцию. Освоение комплекса №1: упражнения для мышц ног.

Теория: Введение компетенцию, особенности профессий в спорте, знания и навыки, профессиональный стандарт.

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, правила безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря.

Практика: Освоение комплекса №1: упражнения для мышц ног – приседания, выпады, велосипед, упражнение «стульчик».

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Освоение комплекса № 2: упражнения для мышц груди.

Теория: Основные понятия здорового образа жизни: двигательная активность, рациональный режим дня, «пирамида здорового питания». Индекс массы тела для разного возраста и пола. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Закаливание и средства активного отдыха.

Фитнес программы в повышении физического состояния и физической подготовленности.

Практика: Освоение комплекса № 2: упражнения для мышц груди.

Упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, широкая постановка рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, узкая постановка рук. Пуловер, лёжа на полу.

Тема 3. Основы спортивной тренировки. Освоение комплекса № 3: упражнения для мышц пресса.

Теория: Средства спортивной тренировки, методы выполнения упражнений.

Практика: Освоение комплекса № 3: упражнения для мышц пресса.

Упражнения: скручивание, упражнение «планка», скручивание с поднятыми ногами, упражнение «складка».

Тема. 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение комплекса № 4: упражнения для мышц ног и спины.

Теория: Базовые виды спорта. Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Практика: Освоение комплекса № 4: упражнения для мышц ног и спины - приседания с выпрыгиванием и сменой постановки ног, приседания с отведением ноги в сторону, упражнение «лодочка», подъём рук и ног на четвереньках.

Тема 5. Отличие профессионального спорта от любительского. Освоение комплекса № 5: упражнение «ФУЛБОДИ» (для всего тела).

Теория: характеристика профессионального и любительского спорта.

Практика: Освоение комплекса № 5: упражнение «ФУЛБОДИ» (для всего тела).

Упражнения: прыжки на месте (имитация упражнения через скакалку); упражнения «берпи» (присед, отжимания, поднос ног к туловищу и обратно, выпрыгивание в исходное положение); динамическая планка.

Тема 6. Выполнение конкурсного задания.

Практика: Применение полученных навыков работы и выполнения заданий. Выполнение упражнений на время.

Ожидаемые результаты

Предметные:

- сформированы основы теоретических знаний и практических навыков по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Обучающиеся знают:

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных и подвижных игр, правила безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря;

- основы спортивной тренировки: этапы, комплексы упражнений;

- виды испытаний и нормативы ГТО;

- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся умеют выполнять упражнения на различные группы мышц:

- упражнения для мышц ног: приседания, выпады, велосипед, упражнение «стульчик»;

- упражнения для мышц груди: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с широкой и узкой постановкой рук; приведение и отведение рук согнутых в локтях; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопком;

- упражнения для мышц пресса: скручивание, «велосипед», скручивание с поднятыми ногами, «склепка»;

- упражнения для мышц ног и спины: бег на месте, прыжки в присед узкая и широкая постановка ног, приседания, приседание на одной ноге;

- упражнение «ФУЛБОДИ» (для всего тела);

- у обучающихся сформированы основы навыков здорового образа жизни, развития физические качеств и двигательных способностей (двигательная активность, режим дня, правильное питание, закаливание);

- обучающиеся умеют планировать и проводить индивидуальное тренировочное занятие по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Метапредметные:

обучающиеся:

- развили общую физическую подготовку, такие как силу, быстроту;

- приобрели положительную мотивацию и устойчивый познавательный интерес к физической культуре и спорту;

- могут определять цели и задачи обучения, планировать свою деятельность, соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Личностные:

- обучающиеся мотивированы на достижение личностно значимых результатов в физическом развитии и физической культуре;
- проявляют интерес к профессиям в области физической культуры, спорта и фитнеса, понимают социальную значимость данных профессий;
- проявляют личные качества: дисциплинированность, ответственность, добросовестность при выполнении заданий.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы контроля разрабатываются для определения результативности освоения программы, отражают достижение ее цели и задач. Обучающиеся в заранее установленные сроки размещают работы на онлайн платформе. При затруднениях при выполнении работы, получают консультацию педагога при помощи электронных ресурсов, проводят работу над ошибками. Форма предоставления выполненного задания – видеоотчет.

Итоговой формой контроля по программе является выполнение конкурсного задания, которое оценивается согласно протоколу.

Формы отслеживания и фиксации результатов: видеозапись, количество и сохранность обучающихся на образовательной платформе, материалы обучающихся, отзывы обучающихся и родителей на форуме.

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов, критерии и технологии отслеживания результатов:

1. Мониторинг качества образования – сбор, обработка и анализ образовательных результатов. Оценочные материалы к программе включают в себя: видеоотчеты, выполнение контрольных нормативов.

2. Оценочные, контрольно-измерительные материалы - критерии оценивания конкурсного задания, физические нормативы.

3. Экспертная оценка формируется в ходе экспертной деятельности привлеченных экспертов для анализа и оценки конкурсного задания. Экспертная оценка отражается в протоколе конкурсного задания по итогам анализа и обработки конкурсных материалов по определенным критериям. Цель экспертизы – оценить достигнутые образовательные результаты по программе.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение: персональный ПК (ноутбук), телефон, доступ к сети Интернет.

Спортивный инвентарь: гимнастический коврик.

Спортивная форма (футболка, спортивные брюки).

Кроссовки со светлой подошвой.

Кадровое обеспечение: занятия проводит главный эксперт с соответствующим образованием и уровнем подготовки. Качество выполнения конкурсного задания оценивают два приглашенных эксперта.

Информационно-методическое обеспечение:

- видео-, фото- материалы;
- методические и дидактические материалы к темам занятий;
- инструкции по работе и технике безопасности.

4. Методическое обеспечение программы:

1. Методические материалы, обеспечивающие реализацию программы:

- рабочая тетрадь;
- видеозаписи;
- конкурсное задание;
- протокол оценки конкурсного задания;
- экспертный лист;
- техника безопасности;

2. Методы и приемы обучения:

Практические методы: метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом, - по частям.

Словесные методы: создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений; помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

3. Рекомендации по проведению занятий.

Практическая часть занятия проводится в режиме учебной тренировки.

Тренировочный блок - состоит из пяти тренировок, каждая из которых направлена на изучение и развитие тех или иных физических качеств, групп мышц обучающихся. Каждое занятие тренировочного блока проходит за 3 часа и состоит из трех частей:

Подготовительная:

- разминка.

Основная часть:

- отработка техники базовых упражнений;
- высокоинтенсивный комплекс;

Заключительная часть.

Список литературы

1. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. орг. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 128 с.
2. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учеб.-метод. пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2016. - 191 с.
3. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для вузов /А. М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 140 с.
4. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.
5. Андрюхина, Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы / под ред. М.Я. Виленского. -М.: ООО «Русское слово - книга», 2014. - 176 с. - (Инновационная школа).

**Конкурсное задание
по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»**

Цель: демонстрация выполнения конкурсных испытаний, выявление уровня усвоения полученных навыков работы и выполнения заданий на время.

Правила выполнения конкурса:

- В видео должно быть приветствие участника ФИО, возраст.
- Видео должно начинаться с момента приветствия и заканчиваться после выполнения комплекса, остановка видео запрещена.
- Упражнения выполнять с правильной техникой
- Форма одежды спортивная.

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

Задание 1. Выполнения конкурсных испытаний: выявление уровня усвоения полученных навыков работы и выполнения заданий на конкурсном дне, выполнение комплекса на время.

Условие – демонстрация комплекса упражнений: выпрыгивания вверх из положения «Полуприсед», сгибания и разгибания рук в упоре лежа, «Складка», «Берпи».

Цель: Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке (не более 15 минут).

Лимит времени на выполнения задания: 60 минут.

Модуль В. Привлечение населения к здоровому образу жизни.

Задание 2. Разработать рекомендации для подростков 14-17 лет по ЗОЖ, провести экспресс-консультацию в формате видеозаписи.

В рекомендации входят:

- режим дня;
- комплекс упражнений для утренней зарядки;
- рекомендаций по правильному питанию.

Цель: продемонстрировать знания основ здорового образа жизни, умение проводить экспресс – консультацию.

Описание объекта – экспресс-консультация.

Лимит времени на выполнения: задания: 120 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Подготовить материал с рекомендациями по режиму дня и правильному питанию.
2. Подготовить комплекс утренней зарядки.
3. Провести экспресс-консультацию (не более 20 минут, снять себя видео и отправить педагогу).

Критерии оценивания Модуля А:

№	Название упражнения	Количество баллов (от 1 до 3 баллов)							Макс.
		Качественный показатель			Количественный показатель				
		Координация выполнения упражнения	не правильно	мелкие ошибки	правильно	Выполнение упражнения за 30 сек.	1	2	
0	1		2					5	
				10	15		20 и более		
0	1		2	6	10		20 и более	5	
0	1		2	5	8		15 и более	5	
4	«Берпи»	0	1	2	5	7	10 и более	5	
Итого баллов								20	

Критерии оценивания Модуля В:

№	Критерии	Показатели / количество баллов				Макс.
1.		Оформление word	Оформление презентации	в формате видеозаписи		
4	Разработать рекомендации для подростков 14-17 лет по ЗОЖ, провести экспресс-консультацию	9	12	15		15
Оценка отдельных блоков						
1	Подготовить материал с рекомендациями по режиму дня	3	4	5		12
2	Подготовить и провести	3	4	5		12

	комплекс утренней зарядки				
3	Подготовить рекомендации по правильному питанию	3	4	5	12
Итого баллов					15

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Ф.И.О. участника _____

Номер участника _____

Ф.И.О. эксперта _____

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

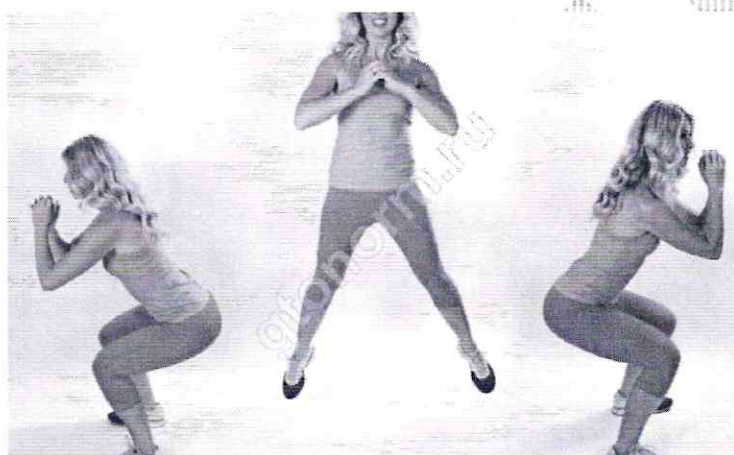
№ п/п	Критерии оценивания	Максимальный балл	Полученный балл			
			Выпрыгивания вверх из положения полуприсед	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	«Складка»	«Берпи»
1.	Правильность техники выполнения упражнения	5				
2.	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнения	5				
3.	Видеоотчет по каждому комплексу упражнений, в кадре обязательно должен быть виден участник в полный рост	5				
4	Количественный показатель	5				
	ИТОГО:	20				

Методика выполнения конкурсных испытаний компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

1. Выполнения упражнения «Выпрыгивания вверх из положения полуприсед»:

- Встаньте прямо, ноги шире, чем ширина плеч, носки слегка повёрнуты наружу, колени немного согнуты. Сохраняйте спину прямой, шею ненапряжённой. Руки согните в локтях перед собой. Это будет ваша стартовая позиция.

- Опуститесь в присед, отталкивая бёдра и ягодицы назад. Продолжайте движение вниз, пока верхняя часть ног не окажется примерно параллельной полу.



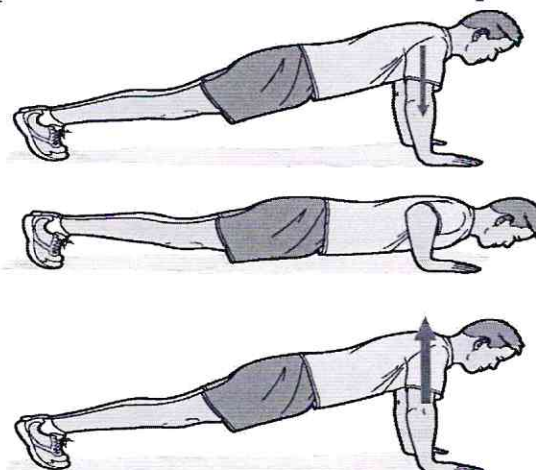
2. Выполнения упражнения «Сгибания и разгибания рук в упоре лежа»:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:

- Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

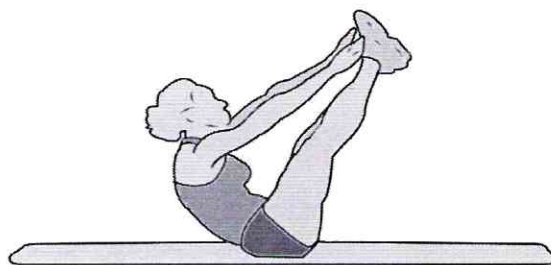
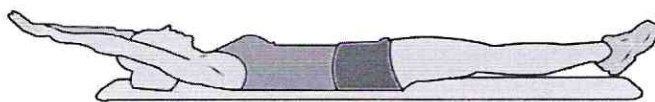
- Стопы упираются в пол без опоры.

- Выполнения упражнения 1 подход – 15 повторений.



3. Выполнения упражнения «Складка»:

- Ложитесь на пол. Уприте руки в пол на уровне (или чуть дальше) ягодиц для опоры.
 - Ноги сведите вместе, слегка согните в коленях и оторвите от пола.
 - Оттягивайте ноги к себе, одновременно подавая корпус вперед.
- Основная задача – «сложиться» как можно сильнее.



4. Выполнения упражнения «Берпи»:

- Нужно поставить ноги на ширине плеч, а затем присесть. Ладони при этом касаются пола перед ступнями.
- Далее необходимо зафиксировать руки в таком положении, а ноги резко выбросить назад. Ваша позиция должна стать такой же, как при отжимании.
- Следующий шаг – отжаться от пола. Затем нужно снова подтянуть ноги к груди, выпрямить корпус и прыгнуть вверх. Так вы вернетесь в исходную позицию.
- Выполнения упражнения 1 подход – 10 повторений.

Burpee

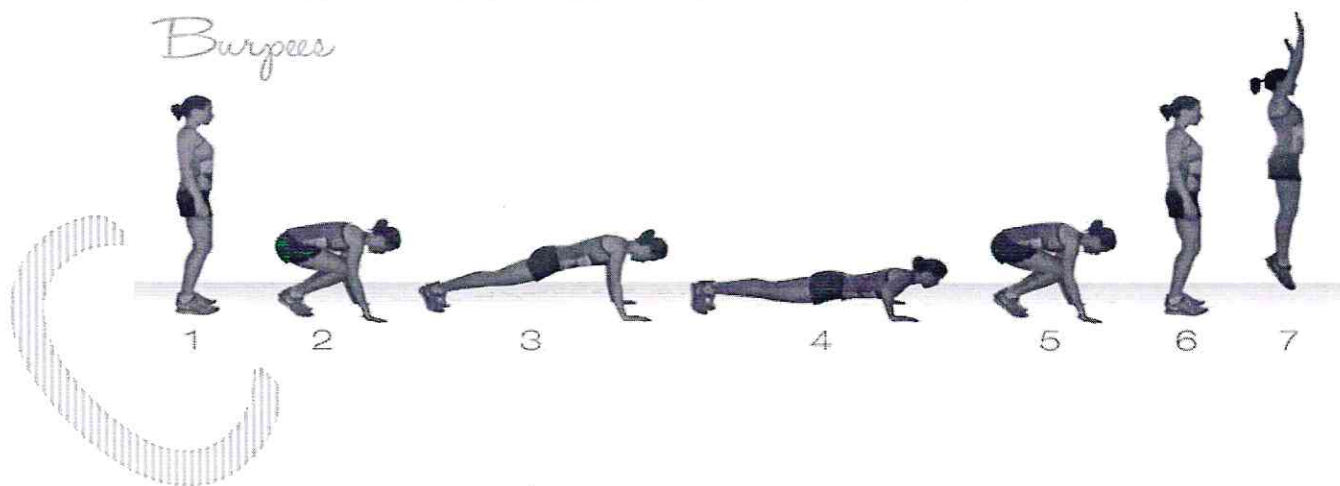


Таблица нормативов (норм) ГТО для (14-15 лет)

№	Упражнения	(М) золот ой знак	(М) серебря ный знак	(М) бронзо вый знак	(Д) золото й знак	(Д) серебр яный знак	(Д) бронзо вый знак
1	Подтягивание	10	6	4	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на полу	-	-	-	18	11	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	16	15	16	9	8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	165	160	165	150	150

Таблица нормативов (норм) ГТО для (16-17 лет)

№	Упражнения	(М) золот ой знак	(М) серебря ный знак	(М) бронзо вый знак	(Д) золото й знак	(Д) серебр яный знак	(Д) бронзо вый знак
1	Подтягивание	11	10	9	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	14	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	18	12	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210	180	160	175	170	165

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать выполнение упражнений без разминки, получение травм.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной тренировки и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

3.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

3.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.