**СОГЛАСОВАНО**
Директор
Государственного
автономного учреждения
Тюменской области
«Областная спортивная школа
олимпийского резерва»

_____ М.Н. Паутов
«17» 01 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор
Департамента физической
культуры, спорта и
дополнительного
образования
Тюменской области

_____ Е.В. Хромин
«23» 01 2023 г.

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о проведении областного заочного конкурса методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Областной заочный конкурс методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (далее – «Конкурс») проводится в соответствии с Государственной программой Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования», с Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, Программой развития детско-юношеского спорта Тюменской области до 2030 года.

Конкурс проводится с целью:

- совершенствования программно-методического обеспечения учреждений и организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Основными задачами Конкурса являются:

- выявление и отбор лучших образовательных программ дополнительного образования с учетом современных требований, вариативности и востребованности;

- выявление современных и эффективных практик, направленных на подготовку спортивного резерва и воспитание всесторонне развитой личности;

- формирование профессиональных компетенций тренерско-преподавательского состава, развитие творческого потенциала специалистов физической культуры и спорта.

1.2. Конкурс проводится по следующим номинациям:

- **номинация № 1** - «Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки»;

- **номинация № 2** - «Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта»;

- **номинация № 3** - «Программы лагерей с дневным пребыванием детей»;

- **номинация № 4** - «Документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса».

1.3. Положение о проведении областного заочного конкурса методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с приложениями размещается на официальном сайте ГАУ ТО «ОСШОР».

## II. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Конкурс проводится для номинаций № 1, 2, 4 **с 13 марта по 31 мая 2023 года.**

Для номинации № 3 в два этапа:

I этап «Программы лагерей с дневным пребыванием детей» **с 13 марта по 31 мая 2023 года;**

II этап видеоролик «Летний лагерь – остров детства» **с 21 по 31 августа 2023 года.**

2.2. Для участия в Конкурсе **до 15 марта 2023 года** необходимо направить **в бумажном варианте** следующие документы:

- Заявку на участие в Конкурсе (на каждую номинацию отдельно (Приложение № 1), **при наличии двух авторов (разработчиков) программы в заявке указывается только один автор, при согласии соавтора.**

- Согласие на обработку персональных данных участника конкурса (Приложение № 2);

- Согласие на обработку персональных данных, разрешенных субъектом персональных данных для распространения (Приложение № 3);

- Конкурсный материал (в бумажном варианте – для номинаций № 1, 2, 3, в электронном виде – для номинации № 4).

Документы в бумажном виде направляются по адресу: 625048, г. Тюмень, ул. Щорса, 5 (ГАУ ТО «ОСШОР»); в электронном виде на адреса: metod-osdushor72@mail.ru, metod-sportrezerv@obl72.ru; телефон - 8 (3452) 344-583. **Датой поступления заявки считается дата регистрации входящего письма с конкурсными материалами, поступившего в ГАУ ТО «ОСШОР».**

Для участия во II этапе видеоролик «Летний лагерь – остров детства» номинации № 3 **до 22 августа 2023 года** направить ссылку на видеоролик (видеоролик размещается на одном из ресурсов: официальный сайт школы, социальные сети, видеохостинг YouTube).

2.3. Рассмотрение предоставленных конкурсных материалов на предмет допуска к участию в Конкурсе проводится **с 15 марта по 16 марта 2023 года.** Оценка и подведение итогов Конкурса **с 17 марта по 31 мая 2022 года.**

Рассмотрение предоставленных конкурсных материалов на предмет допуска к участию в Конкурсе II этапа по номинации № 3 проводится **с 22 по 23 августа 2023 года.** Оценка и подведение итогов Конкурса II этапа по номинации № 3 **с 24 по 31 августа 2023 года.**

2.4. Материалы, представленные на Конкурс, не рецензируются и не возвращаются. Конкурсная комиссия вправе отклонить от рассмотрения материалы, оформленные с нарушениями требований Положения. Решения конкурсной комиссии разъяснениям и обжалованиям не подлежат.

2.5. Технические требования к конкурсным материалам:

**На момент подачи заявки конкурсные материалы должны быть разработаны в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами.**

**Требования к оформлению программы:** формат текстовой документ программы Word, текст формат А4 книжной ориентации, шрифт – Times New Roman, размер – 12-14; междустрочный интервал – 1,5; выравнивание - по ширине листа; отступ – 1,25, поля верхнее и нижнее – 2см, правое – 1,5см, левое - 3см, страницы и заголовки разделов имеют нумерацию согласно оглавлению.

**Требования к оформлению титульного листа программы:** наименование организации, гриф утверждения программы (с указанием Ф.И.О. руководителя, даты и номера приказа, дата и номер протокола экспертного совета, рекомендовавшего программу к реализации), название программы, адресат программы, срок ее реализации, Ф.И.О., (полностью) должность автора-разработчика (ов) программы, населенный пункт и год ее разработки.

**Требования к видеоролику:**

- минимальное разрешение видеоролика не ниже 240 пикселей, ориентация-горизонтальная;

- видеоролик оформлен информационной заставкой (Ф.И.О автора, название организации, название лагеря, название программы);

- видеоролик содержит сведения о создании трансформируемой среды, погружающей ребенка в игровой сюжет (оформление лагеря, отрядных комнат, спален, территории, соответствующее легенде смены, организация соревнования между отрядами, учет личных достижений воспитанников), знакомит с режимом дня и основными тематическими мероприятиями, проводимыми в рамках реализации программы;

- видеоролик представляет собой обзор лагеря с дневным пребыванием детей продолжительностью **не более 3 минут**, видеоролики продолжительностью более 3 минут не рассматриваются.

**Требования к оформлению и содержанию документов перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса:**

1) Документы планирования предоставляются **по одному виду спорта** по этапам спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап, этап

начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

3) Документы планирования должны иметь следующую структуру (по этапам спортивной подготовки): титульный лист, оглавление (содержание), пояснительная записка, макроциклы, мезоциклы, микроциклы – с приложением образовательной программы, разработанной в учреждении *(дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)*.

4) Документы планирования предоставляются в электронном виде и группируются в электронных папках: «Образовательная программа учреждения по виду спорта», «Пояснительная записка», «Макроциклы», «Мезоциклы», «Микроциклы».

5) Требования к оформлению титульного листа документов планирования: наименование организации, название номинации № 4 (полностью), этап спортивной подготовки, вид спорта, Ф.И.О. (полностью) должность автора-разработчика, населенный пункт и год разработки.

6) Требования к оформлению и содержанию «Пояснительной записки» – формат текстовой документ программы Word, текст формат А4, шрифт – Times New Roman, размер – 12-14 (в таблице 10-12); междустрочный интервал – 1; выравнивание – по ширине листа; отступ – 1,25, поля верхнее и нижнее – 2см, правое – 1,5см, левое – 2,5см. Пояснительная записка должна содержать обоснование планирования на 3-5 страниц с указанием целей и задач макроциклов, мезоциклов и содержанием микроциклов.

7) Требования к оформлению и содержанию: макро-, мезо-, микроциклов, - формат Excel, шрифт – Times New Roman размер – 10-12 (Приложение № 9-11).

**2.6. В рамках Конкурса проводится экспертиза Программ лагерей с дневным пребыванием детей.**

Разработанная программа должна быть представлена учреждением, входящим в реестр организаций отдыха детей и их оздоровления Тюменской области. Сведения в программе должны соответствовать информации в реестре.

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ КОНКУРСА

3.1. Учредителем Конкурса является Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.

3.2. Непосредственная организация и проведение Конкурса возлагается на государственное автономное учреждение Тюменской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва».

3.3. Состав конкурсной комиссии утверждается приказом директора ГАУ ТО «ОСШОР».

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. В Конкурсе могут принимать участие тренеры-преподаватели, тренеры, педагогические работники и другие специалисты физической культуры и спорта учреждений и организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта Тюменской области вне зависимости от форм собственности.

4.1.1. В номинации № 4 – «Документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса» могут принимать участие тренеры-преподаватели, тренеры, осуществляющие учебно-тренировочный процесс по видам спорта: танцевальный спорт, шахматы, гиревой спорт, баскетбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, биатлон, спортивная аэробика, фитнес-аэробика, фигурное катание на коньках, самбо, каратэ, лапта, рукопашный бой, тяжелая атлетика.

Перечень видов спорта определен путем формирования рейтингов из 30 видов спорта с передовыми значениями по каждому из следующих критериев: численность занимающихся соответствующим видом спорта; численность занимающихся соответствующим видом спорта, имеющих спортивные разряды (1 разряд, КМС) и спортивные звания - на основании Перечня приоритетных видов спорта, развиваемых на территории Тюменской области, за исключением базовых для Тюменской области видов спорта, включение которых

осуществляется с учетом сведений о физической культуре и спорте, отраженных в разделе «V. Развитие видов спорта и двигательной активности» формы федерального статистического наблюдения № 1-ФК "Сведения о физической культуре и спорте", утвержденной Приказом Росстата от 27.03.2019 № 172 "Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта" за 2021 год.

**4.2. Не допускается повторное участие в одной и той же номинации победителя Конкурса 2022 года (за исключением номинации № 4).**

4.3. Конкурсная комиссия проводит техническую оценку предоставленных для участия в Конкурсе конкурсных материалов по критериям, представленным в Таблице № 1.

Таблица № 1

**Критерии технической оценки**

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Наличие (+) | Отсутствие (-) |
|---|---|---|---|
| 1. | Заявка на участие в Конкурсе | | |
| 2. | Согласие на обработку персональных данных участника конкурса | | |
| 3. | Согласие на обработку персональных данных, разрешенных субъектом персональных данных для распространения | | |
| 4. | Конкурсный материал **в полном объеме**, оформленный в соответствии с требованиями Положения п. 2.5 | | |

4.4. Конкурсная комиссия оценивает полноту и правильность заполнения всех конкурсных материалов, перечисленных в Таблице № 1, и принимает одно из двух решений: «Допустить к участию в Конкурсе» или «Отклонить от участия в Конкурсе». Решение конкурсной комиссии о допуске участников к Конкурсу оформляется протоколом.

## V. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНКУРСНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Оценка конкурсных материалов осуществляется по критериям (каждый показатель оценивается по шкале от 0 до 5 баллов, кратно 1), представленным в Приложениях:

- критерии оценки конкурсных материалов номинации № 1 - «Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки» (Приложение № 4);

- критерии оценки конкурсных материалов номинации № 2 - «Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта» (Приложение № 5);

- критерии оценки конкурсных материалов номинации № 3 – I этап «Программы лагерей с дневным пребыванием детей» (Приложение № 6), II этап видеоролик «Летний лагерь – остров детства» (Приложение № 7);

- критерии оценки конкурсных материалов номинации № 4 – «Документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса» по критериям оценки (Приложение № 8).

Каждый критерий оценивается по шкале от 0 до 5 баллов:

0 баллов - показатель отсутствует;

1 балл - показатель выражен очень слабо;

2 балла - показатель выражен слабо;

3 балла - показатель выражен недостаточно хорошо;

4 балла - показатель выражен хорошо;

5 баллов - показатель выражен ярко.

5.2. Победители и призёры определяются конкурсной комиссией на основании результатов оценки конкурсных работ по критериям оценки.

**Общий итоговый балл, который определит победителя в номинации № 3, складывается из оценки конкурсных материалов I этапа «Программы летних лагерей с дневным пребыванием» и II этапа видеоролик «Летний лагерь – остров детства» (при условии участия в I и II этапах).**

5.3. При подведении итогов конкурса не допускается деление призового

места между двумя и более участниками. В случае равенства итоговых баллов победитель определяется путем голосования на заседании конкурсной комиссии. При равном количестве голосов голос председателя конкурсной комиссии является решающим.

Решение конкурсной комиссии о подведении итогов оформляется протоколом.

5.4. Проведение экспертизы Программ лагерей с дневным пребыванием детей осуществляется согласно критериям оценки Программ лагерей с дневным пребыванием детей. Конкурсная комиссия принимает решение допустить к реализации программу, набравшую **более 65 процентов допустимых баллов.**

5.5. Информация об итогах Конкурса размещается на официальном сайте ГАУ ТО «ОСШОР».

## VI. НАГРАЖДЕНИЕ

6.1. Победители и призеры Конкурса в номинациях № 1, 2, 3 награждаются дипломами Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области и денежными призами в следующих размерах:

- за 1-е место – 30 000 (тридцать тысяч) рублей;
- за 2-е место – 25 000 (двадцать пять тысяч) рублей;
- за 3-е место – 20 000 (двадцать тысяч) рублей.

6.2. Для участников Конкурса, набравших наибольшее количество баллов по результатам оценки представленных конкурсных материалов, в номинации № 4 - «Документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса», минимальные суммы денежных призов составляют:

- *спортивно-оздоровительный этап* - 3 000 (три тысячи) рублей;
- *этап начальной подготовки* – 4 000 (четыре тысячи) рублей;
- *учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – 6 000 (шесть тысяч) рублей;
- *этап совершенствования спортивного мастерства* – 7 000 (семь тысяч)

рублей.

Дополнительно участники награждаются Благодарственными письмами Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.

С учетом количества представленных заявок и при наличии экономии призового фонда размер денежных призов может быть перераспределен по решению организаторов Конкурса. Решение организаторов оформляется приказом учреждения.

## VII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

7.1 Финансовые расходы по организации и проведению Конкурса методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности осуществляются за счёт финансового обеспечения выполнения государственного задания ГАУ ТО «ОСШОР» на соответствующий финансовый год.

Приложение №1
В конкурсную комиссию
областного заочного конкурса
методических материалов
физкультурно-оздоровительной
и спортивной направленности

**ЗАЯВКА**
**на участие в областном заочном конкурсе методических материалов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Название Номинации | **(указать полное название номинации в соответствии с Положением)** |
| 2. | Полное название конкурсного материала | |
| 3. | Ф.И.О. автора (полностью) | |
| 4. | Дата рождения (число, месяц, год) | |
| 5. | Базовое образование (название и год окончания учебного заведения) | |
| 6. | Специальность по диплому | |
| 7. | Квалификация по диплому | |
| 8. | Стаж работы: общий | |
| | педагогический | |
| | в данной организации | |
| 9. | Квалификационная категория, дата присвоения | |
| 10. | Звание (почётное, спортивное, год присвоения) | |
| 11. | Награды (название, год получения) | |
| 12. | Ученое звание и степень (название, год присвоения) | |
| 13. | Организация (учреждение), в котором работает (полностью) | |
| 14. | Почтовый адрес места работы | |
| 15. | Рабочий телефон, e-mail | |
| 16. | Должность (для тренера-преподавателя, тренера - указать вид спорта) | |
| 17. | Домашний адрес | |
| 18. | Телефон (домашний, сотовый) | |
| 19. | Личный E-mail | |
| 20. | Руководитель (куратор) работы (Ф.И.О., место работы, должность, телефон) | |

Ф.И.О. руководителя организации (учреждения) _____

*(полностью)* *подпись*

М.П.

Приложение № 2

Директору ГАУ ТО «ОСШОР»
Паутову М.Н.

От кого: _____

_____

(Ф.И.О. гражданина)

Согласие

на обработку персональных данных участника конкурса

Я, _____,

(фамилия, имя, отчество)

проживающий(ая) по адресу:_____

паспорт серия _____ № _____ выдан «___» _____ _____г.

_____

(наименование органа, выдавшего паспорт)

даю согласие __ГАУ ТО «ОСШОР» обработку информации, составляющей ***мои персональные данные:***

- паспортные данные гражданина, сведения о регистрации по месту жительства, наличии гражданства Российской Федерации;
- сведения о наличии страхового свидетельства государственного пенсионного страхования;
- сведения о постановке на учет в налоговом органе по месту жительства;
- средства связи (домашний, контактный телефоны) и фактическое место проживания;
- сведения о наличии спортивного звания;

**биометрические данные**: цветное цифровое фотографическое изображение лица;

в целях организации моего участия в конкурсе, проводимом ГАУ ТО «ОСШОР», ведения статистики с применением различных способов обработки, в том числе публикации информации о конкурсе с моим участием в средствах массовой информации, размещения фотографий о конкурсе с моим участием на официальном сайте ГАУ ТО «ОСШОР».

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении ***моих персональных данных***, ***биометрических данных*** которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам – обеспечивающим и участвующим в проведении конкурса), а также осуществление любых иных действий с персональными данными, предусмотренных действующим законодательством РФ.

ГАУ ТО «ОСШОР» гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован(а), что персональные данные обрабатываются неавтоматизированным и автоматизированным способами обработки.

Согласие действует в течение 3 лет, а также на период хранения документации в соответствии с действующим законодательством.

Я подтверждаю, что, давая согласие на обработку персональных данных, я действую своей волей и в своих интересах.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного требования, которое может быть направлено в адрес Оператора по почте заказным письмом с уведомлением о вручении либо под расписку представителю Оператора.

Дата _____ Подпись _____

Приложение № 3

ГАУ ТО «ОСШОР», 625048, Российская Федерация,
Тюменская область, город Тюмень, ул. Щорса д.5,
ИНН 7202172340
ОГРН 107 720 306 5554

От кого: _____

_____

(Ф.И.О. гражданина)

№ тел._____

Адрес электронной почты_____

Согласие

на обработку персональных данных, разрешенных субъектом персональных данных для распространения

Я, _____,

(фамилия, имя, отчество)

заявляю о согласии на распространение, подлежащих обработке персональных данных оператором – ГАУ ТО «ОСШОР» при моем участии в спортивных/физкультурных мероприятиях, конкурсах, организуемых Оператором с целью освещения проведения и результатов физкультурного/спортивного мероприятия, конкурса и осуществления деятельности Оператора в области спорта, в следующем порядке:

| Категория персональных данных | Перечень персональных данных несовершеннолетнего | Разрешение к распространению (да/нет) | Условия и запреты* |
|---|---|---|---|
| Общие | фамилия | | |
| | имя | | |
| | отчество | | |
| | год рождения | | |
| | месяц рождения | | |
| | дата рождения | | |
| | место учебы/работы | | |
| | спортивное звание/спортивный разряд | | |
| | вид спорта | | |
| Биометрические данные | цветное цифровое фотографическое изображение лица | | |

Сведения об информационных ресурсах оператора, посредством которых будет осуществляться предоставление доступа неограниченному кругу лиц и иные действия с персональными данными субъекта персональных данных:

| Информационный ресурс |
|---|
| Официальный сайт Оператора http://osdusshor.ru/, страницы ГАУ ТО «ОСШОР» в социальной сети «ВКонтакте», Telegram. Официальный сайт департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области https://sport.admtyumen.ru |

*Категории и перечень персональных данных, для обработки которых субъект персональных данных устанавливает условия и запреты, а также перечень устанавливаемых условий и запретов.

Условия, при которых полученные персональные данные могут передаваться оператором, осуществляющим обработку персональных данных, только по его внутренней сети, обеспечивающей доступ к информации лишь для строго определенных сотрудников, либо с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, либо без передачи полученных персональных данных (заполняется по желанию субъекта персональных данных):

_____

_____.

Срок действия согласия: с даты начала физкультурного/спортивного мероприятия/ конкурса с моим участием в течение одного года.

Дата _____ Подпись _____

Приложение № 4

## Критерии оценки конкурсных материалов
## Номинация № 1 - «Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки»

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Количество баллов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий результат |
| **1** | **Оценка содержания программы** | | | | | | | |
| **1.1** | **Целостность:**<br>Соответствие содержания программы основным требованиям нормативных документов, цели и задачам. Соответствие названия разделов программы содержанию разделов. Способы достижения цели и задач. Согласование результатов, ориентировка на возрастные и психофизиологические особенности детей. Логическая связь разделов программы между собой. Соответствие содержания приложений содержанию программы. | | | | | | | *max 5* |
| **1.2** | **Прогностичность:**<br>Ожидаемые результаты.<br>Направления дальнейшей работы с программой:<br>- экспериментальная апробация программы;<br>- доработка текста;<br>- внесение изменений и необходимых коррективов;<br>- дополнение пакетами методических разработок, сборниками контрольных заданий, тестов, диагностических материалов, рекомендациями для детей, родителей, педагогов и т.д. | | | | | | | *max 5* |
| **1.3** | **Контролируемость:**<br>Механизмы контроля за промежуточными и конечными результатами в соответствии с целями и задачами программы. Формы подведения итогов по каждому разделу программы. Формы подведения итогов по каждой теме. | | | | | | | *max 5* |
| **1.4** | **Качество подачи материала:**<br>Профессиональное, грамотное изложение материала. Логичность. Последовательность. Аргументированность. Научно-методическая обоснованность. Творческий подход. | | | | | | | *max 5* |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | **Оценка содержания структурных элементов программы** | | | | | | | |
| **2.1** | **Общие положения. Характеристика программы:**<br>Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Объем программы. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы. Годовой учебно-тренировочный план. Календарный план воспитательной работы. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Планы инструкторской и судейской практики. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | | | | | | | *max 5* |
| **2.2** | **Система контроля:**<br>Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. Оценка результатов освоения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. | | | | | | | *max 5* |
| **2.3** | **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине):**<br>Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Учебно –тематический план по этапам спортивной подготовки, включая темы по теоретической подготовке. | | | | | | | *max 5* |
| **2.4** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | | | | | | | *max 5* |
| **2.5** | **Условия реализации Программы:**<br>Материально – технические условия. Кадровые условия.<br>Информационно –методические условия. | | | | | | | *max 5* |
| **3.** | **Техническая оценка программы:**<br>Титульный лист. Оглавление (содержание) программы.<br>Структура программы. Эстетичность программы. | | | | | | | *max 5* |
| | **Максимальное количество баллов:** | | | | | | | **50** |

Приложение № 5

## Критерии оценки конкурсных материалов
## Номинация № 2 – «Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта»

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Количество баллов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий результат |
| **1** | **Оценка содержания программы** | | | | | | | |
| **1.1** | **Целостность:**<br>Соответствие содержания программы основным требованиям нормативных документов, цели и задачам. Соответствие названия разделов программы содержанию разделов. Способы достижения цели и задач. Согласование результатов, ориентировка на возрастные и психофизиологические особенности детей. Логическая связь разделов программы между собой. Соответствие содержания приложений содержанию программы. | | | | | | | *max 5* |
| **1.2** | **Прогностичность:**<br>Ожидаемые результаты.<br>Направления дальнейшей работы с программой:<br>- экспериментальная апробация программы;<br>- доработка текста;<br>- внесение изменений и необходимых коррективов;<br>- дополнение пакетами методических разработок, сборниками контрольных заданий, тестов, диагностических материалов, рекомендациями для детей, родителей, педагогов и т.д. | | | | | | | *max 5* |
| **1.3** | **Контролируемость:**<br>Механизмы контроля за промежуточными и конечными результатами в соответствии с целями и задачами программы. Формы подведения итогов по каждому разделу программы. Формы подведения итогов по каждой теме. | | | | | | | *max 5* |
| **1.4** | **Качество подачи материала:**<br>Профессиональное, грамотное изложение материала. Логичность. Последовательность. Аргументированность. Научно-методическая обоснованность. Творческий подход. | | | | | | | *max 5* |
| **2** | **Оценка содержания структурных элементов программы** | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»** | | | | | | | |
| **2.1** | **Пояснительная записка:**<br>Перечень основных актуальных нормативно-правовых документов, на основе которых составлена программа. Направленность программы. Актуальность, педагогическая целесообразность программы. Новизна, отличительные особенности программы. Адресат программы. Объем программы. Срок освоения программы. Формы обучения. Уровень программы. Особенности организации образовательной программы. Формы организации образовательного процесса и виды занятий. Режим занятий. | | | | | | | *max 5* |
| **2.2** | **Цель и задачи программы** (образовательные, развивающие, воспитательные) | | | | | | | *max 5* |
| **2.3** | **Планируемые результаты освоения программы:**<br>Метапредметные результаты. Личностные результаты. Предметные результаты | | | | | | | *max 5* |
| **2.4** | **Учебный план:**<br>УП отражает содержание, раскрывает последовательность изучения тем раздело. УП содержит общее количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий, а также форм контроля. УП составлен на каждый год обучения. | | | | | | | *max 5* |
| **2.5** | **Содержание учебного плана:**<br>Название темы (нумерация, количество и название разделов и тем совпадает с перечисленными разделами и темами учебного плана). Телеграфным стилем перечислены все вопросы, которые раскрывают тему (без методики). Указаны основные теоретические понятия (без описания) и практическая деятельность обучающихся на занятии. | | | | | | | *max 5* |
| **2.6** | **Рабочая программа учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)** | | | | | | | *max 5* |
| | **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»** | | | | | | | |
| **2.7** | **Календарный учебный график:**<br>Определены даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.п. Календарный учебный график составлен для каждой учебной группы | | | | | | | *max 5* |
| **2.8** | **Условия реализации программы:**<br>Кадровое обеспечение. Информационное обеспечение.<br>Материально-техническое обеспечение. | | | | | | | *max 5* |
| **2.9** | **Формы аттестации** | | | | | | | *max 5* |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.10** | **Оценочные материалы** | | | | | | | *max 5* |
| **2.11** | **Методические материалы:**<br>Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся. Описание используемых методик и технологий, в том числе информационных. Обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации – указание тематики и формы методических материалов по программе (пособия, оборудование, приборы, дидактический материал). | | | | | | | *max 5* |
| **2.12** | **Рабочая программа воспитания** | | | | | | | *max 5* |
| **2.13** | **Календарный план воспитательной работы** | | | | | | | *max 5* |
| **2.14** | **Список литературы:**<br>Включает перечень основной и дополнительной литературы (учебные пособия, сборники упражнений (контрольных заданий, тестов, практических работ и практикумов), справочные пособия (словари, справочники) и т.д. Составлен для разных участников образовательного процесса – педагогов, обучающихся, родителей. Список литературы и информационных источников оформлен в соответствии с требованиями к оформлению библиографических ссылок. | | | | | | | *max 5* |
| **3** | **Техническая оценка программы:**<br>Титульный лист. Оглавление (содержание) программы.<br>Структура программы. Эстетичность программы | | | | | | | *max 5* |
| | **Максимальное количество баллов:** | | | | | | | **95** |

Приложение № 6

## Критерии оценки конкурсных материалов
## Номинация № 3 - «Программы лагерей с дневным пребыванием детей»

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Количество баллов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий результат |
| 1 | **Оценка содержания программы** | | | | | | | |
| 1.1 | **Целостность:**<br>Соответствие содержания программы основным требованиям нормативных документов, цели и задачам. Соответствие названия разделов программы содержанию разделов. Способы достижения цели и задач. Согласование результатов, ориентировка на возрастные и психофизиологические особенности детей. Логическая связь разделов программы между собой. Соответствие содержания приложений содержанию программы. | | | | | | | *max 5* |
| 1.2 | **Прогностичность:**<br>Ожидаемые результаты.<br>Направления дальнейшей работы с программой:<br>- экспериментальная апробация программы;<br>- доработка текста;<br>- внесение изменений и необходимых коррективов;<br>- дополнение пакетами методических разработок, сборниками контрольных заданий, тестов, диагностических материалов, рекомендациями для детей, родителей, педагогов и т.д. | | | | | | | *max 5* |
| 1.3 | **Контролируемость:**<br>Механизмы контроля за промежуточными и конечными результатами в соответствии с целями и задачами программы. Формы подведения итогов по каждому разделу программы. Формы подведения итогов по каждой теме. | | | | | | | *max 5* |
| 1.4 | **Качество подачи материала:**<br>Профессиональное, грамотное изложение материала. Логичность. Последовательность. Аргументированность. Научно-методическая обоснованность. Творческий подход. | | | | | | | *max 5* |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | **Оценка содержания структурных элементов программы** | | | | | | | |
| **2.1** | **Пояснительная записка:**<br>Перечень действующих основных законодательных актов, нормативно-правовых документов, требований по организации отдыха и оздоровления детей в РФ и Тюменской области: нормам безопасности, охраны жизни и здоровья, санитарным правилам и др. Направленность программы. Актуальность, педагогическая целесообразность программы, новизна, отличительные особенности.<br>Краткая характеристика участников программы (возрастные особенности, контингент, количество, география участников; принцип формирования отрядов).<br>Виды деятельности (направления работы в лагере, краткое описание). Основные формы и методы работы с детьми. Режим организации занятий творческих объединений, мастерских и др. Понятийный аппарат программы. Место проведения лагерной смены; социальные и другие партнеры (при наличии). | | | | | | | *max 5* |
| **2.2** | **Цель и задачи программы.**<br>Предполагаемые результаты. Механизм оценивания результатов реализации программы (критерии и способы оценки качества реализации программы). | | | | | | | *max 5* |
| **2.3** | **Содержание программы:**<br>Ключевая идея программы, легенда смены, игровая модель взаимодействия участников смены и логика развития игрового сюжета. Система мотивации и стимулирования. Содержательные и организационные особенности деятельности детских объединений в лагере (система самоуправления). План-сетка воспитательных, досуговых, профилактических, оздоровительных мероприятий на смене. Режим дня в лагере. Формы работы с детьми, технологии, методы, приемы, способы, средства, необходимые методические рекомендации; ключевые дела программы (дела отрядные, общелагерные и дела внеотрядных объединений).<br>Учебный план *(обязательно для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ лагерей с дневным пребыванием детей)*<br>Календарный учебный график *(обязательно для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ лагерей с дневным пребыванием детей)* | | | | | | | *max 5* |
| **2.4** | **Механизмы реализации программы:**<br>Сроки и этапы реализации программы. Модель управления программой. Модель внешнего взаимодействия | | | | | | | *max 5* |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.5** | **Условия реализации программы:**<br>Кадровое обеспечение. Информационно-методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение. Финансово-экономическое обеспечение | | | | | | | *max 5* |
| **2.6** | **Методические материалы:**<br>Краткое описание общей методики работы с детьми и подростками, основных способов и форм работы с детьми, педагогических технологий, дидактических материалов, планируемых по каждому разделу программы. Описание индивидуальных образовательных маршрутов (работы) с разными категориями детей. Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (рекомендации, пособия, сценарии, конспекты, подборка игр и КТД и др.) | | | | | | | *max 5* |
| **2.7** | **Оценочные материалы:**<br>Перечень диагностических методик. Мониторинг эффективности реализации программы. Прогноз возможных факторов риска реализации программы и меры профилактики по каждому из них. | | | | | | | *max 5* |
| **2.8** | **Требования по технике безопасности детей при реализации программы**<br>(перечень инструкций при проведении занятий, спортивных мероприятий, походов, экскурсий и т.д.) | | | | | | | *max 5* |
| **2.9** | **Список литературы и информационных источников:**<br>Перечислены основные нормативные документы, на основе которых разрабатывалась программа. Список составлен для разных категорий участников программы. Включает современные источники (не позднее 5 лет). Указаны интернет – источники и ресурсы. Список литературы и информационных источников оформлен в соответствии с требованиями к оформлению библиографических ссылок. | | | | | | | *max 5* |
| **3** | **Техническая оценка программы:**<br>Титульный лист. Оглавление (содержание) программы. Паспорт программы. Структура программы. Эстетичность программы. | | | | | | | *max 5* |
| | **Максимальное количество баллов:** | | | | | | | **70** |

Приложение № 7

## Критерии оценки
## номинация № 3, II этап - видеоролик «Летний лагерь – остров детства»

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Количество баллов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий результат |
| 1 | Видеоролик оформлен в соответствии с требованиями Положения | | | | | | | *max 5* |
| 2 | Оригинальность, режиссерское решение | | | | | | | *max 5* |
| 3 | Информативность видеоролика | | | | | | | *max 5* |
| 4 | Привлечение социальных партнеров | | | | | | | *max 5* |
| 5 | Использование выразительных средств: наличие звукового сопровождения, видеоэффектов, сочетание музыкального оформления с содержанием видеоролика | | | | | | | *max 5* |
| 6 | Общее эмоциональное восприятие | | | | | | | *max 5* |
| | **Максимальное количество баллов:** | | | | | | | **30** |

Приложение № 8

## Критерии оценки конкурсных материалов
## Номинации № 4 - «Документы перспективного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочного процесса»

| № п/п | Наименование оценочного показателя | Количество баллов | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Общий результат |
| 1 | **Соответствие современным теоретическим и научно-практическим представлениям о построении учебно-тренировочного процесса:**<br>- соответствие представлениям о принципах и закономерностях планирования учебно-тренировочной деятельности;<br>- соответствие содержания планирования стандартам спортивной подготовки;<br>- соответствие реализуемой программе учреждения;<br>- соответствие планирования возрастным особенностям занимающихся | | | | | | | *max 5* |
| 2 | **Полнота и развернутость представленных документов:**<br>- программа учреждения по виду спорта;<br>- пояснительная записка;<br>- макроцикл;<br>- мезоциклы;<br>- микроциклы | | | | | | | *max 5* |
| 3 | **Рациональность распределения мезоциклов в соответствии с целями и задачами макроцикла:**<br>- соответствие этапу многолетней подготовки;<br>- соответствие цели годичного цикла подготовки;<br>- соответствие содержания типу мезоцикла | | | | | | | *max 5* |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** | **Согласованность содержания микроциклов с задачами мезоциклов и макроцикла:**<br>- развернутое описание применяемых средств и методов;<br>- описание величины применяемой нагрузки;<br>- использование современных средств, методов и технологий спортивной подготовки | | | | *max 5* |
| **5** | **Предполагаемая эффективность представленного планирования** | | | | *max 5* |
| | | | | **Максимальное количество баллов:** | **25** |

Приложение № 9

## Требования к оформлению и содержанию макроцикла

ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ Вид спорта_____

этап обучения _____ год обучения ___

| № п/п | Содержание учебно-тренировочного процесса | месяц/период подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ПС - С | В - ПС | С - В | Б | Б | Б | Б-ПС | ПС-С-В | Б | СП | | СП | |
| 1 | Теоретическая подготовка: | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| 2 | Практическая подготовка: | | | | | | | | | | | | | | |
| | а. общая физическая подготовка | | 10 | 11 | 11 | 13 | 9 | 10 | 12 | 10 | 11 | 11 | | | 108 |
| | б.специальная физическая подготовка | | 9 | 11 | 10 | 11 | 8 | 9 | 11 | 10 | 10 | 10 | | | 99 |
| | в.технико-тактическая подготовка | | 17 | 20 | 18 | 19 | 15 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | | | 177 |
| | г.участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | | | | | 2 | | | | | 6 |
| 3 | Восстановительные мероприятия | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | 3 |
| 4 | Углубленное медицинское обследование | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| 5 | Иструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | | 2 | | | | | | | | 4 | | | | 6 |
| 7 | УТМ, Лагерь | | | | | | | | | | | | | 49 | |
| | **Итого часов:** | | 42 | 45 | 43 | 44 | 33 | 38 | 42 | 42 | 43 | 39 | | 49 | 460 |

46*10=460

Перечислить основные соревнования

| | |
|---|---|
| втягиваюший | Вт |
| базовый | Б |
| специально подготовительный | СП |
| предсоревновательный | ПС |
| соревновательный | С |
| восстановительный | В |

Приложение № 10

## Требования к оформлению и содержанию мезоциклов

Вид спорта _____. Учебно-тематическое планирование Группа ___ пн.
ср. пят. суб.

месяц: _____ год _____ (предсоревновательный, соревновательный этап)

| № | Упражнения | часы | 1 неделя | | | | 2 неделя | | | | 3 неделя | | | | 4 неделя | | | | 5 неделя | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | . | . | . | 1 | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 |
| 1 | **Теоретические знания.** | 1 | | | | | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | | | 5 | 5 | | | 5 | 5 | |
| 2 | **Общефизическая подготовка** | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| разминка: общеразвивающие упражненния (ОРУ) | | | | | | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 15 | 20 | 20 | | 20 | 20 | 20 | 15 |
| общефизические упражнения; растяжка; занятия со штангой и на тренажёрах | | | | | | 5 | | 10 | 10 | | | | 10 | | | | 10 | | | | 10 | |
| подвижные и спортивные игры с элементами единоборств | | | | | | 25 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | 25 |
| кросс | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| 3 | **Специальнофизическая подготовка.** | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| разминка: спецразвивающие упражненния (СРУ) | | | | | | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | 10 | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 | |
| спечиальные физ. упражнения; учикоми; упражнения с резиной и кувалдой. | | | | | | 25 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 15 | 15 | | | 15 | 15 | | 10 | 15 | 15 | 30 |
| 4 | **Техническая подготовка:** | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| приёмы партера: удержания; болевые; удушающие | | | | | | | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | | | 25 | 25 | | 20 | 25 | 20 | |
| зацеп изнутри голенью | | | | | | | 20 | 25 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| одноимённый зацеп изнутри голенью | | | | | | | | | | | 25 | 30 | 25 | | | | | | | | | |
| передняя подножка | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 25 | | 25 | 30 | 25 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| борьба в стойке и в партере со сменой партнёра | | | | | | | 20 | 40 | | | 15 | 15 | | | 20 | 15 | | | 20 | 20 | | | | |
| **5** | **Тактическая подготовка.** | **1** | | | | | 5 | 5 | | | 10 | 5 | | | 5 | 5 | | | 5 | 5 | | | | |
| **6** | **Участие в соревнования.** | **2** | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | | | | | |
| **7** | **Рекреация (востановление)** | **1** | | | | | | | | | | | | 45 | | | | | | | | | | |
| **8** | **Контрольные нормативы.** | **2** | | | | | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | |
| **9** | **Медицинский контроль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | **42** | | | | **90** | **90** | **135** | **135** | **90** | **90** | **135** | **135** | **90** | **90** | **135** | **135** | **90** | **90** | **135** | **135** | **90** | | |

Приложение № 11

## Требования к оформлению и содержанию микроциклов

Недельные микроциклы Вид спорта _____ группа ___

| | |
|---|---|
| **Дни цикла/ Приоритетные задачи** | **1** неделя **тип микроцикла -** предсоревновательный |
| | Содержание учебно-тренировочного занятия |
| **1. суббота:** 01.09.2018 | **Разминка - 15 мин. (**Бег: медленый, прав-левым пристав поочер, спиной впер, забегание пр-левым боком, ходьба на востан дых-я. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног**). СФП - 25 мин.(**Резина: 3 подхода по 25 подворотов в право и влево. Кувалда: 3 подхода по 30 ударов**). ОФП - 50 мин.(**Ускорение. Игра "футбол". Кросс: равномерный бег ЧСС 120-160 уд/мин**).** |
| Развитие скоростно-силовой способности | |
| Развитие координации | |
| Развитие обшей выносливости | |
| **Дни цикла/Приорететные задаци** | **1** неделя **тип микроцикла -** предсоревновательный |
| | Содержание учебно-тренировочного занятия |
| **2. понедельник:** 03.09.2018 | **Теория - 3 мин. (**перекличка, знакомство с целями и задачами занятия**). Разминка - 35 мин. (**Бег: медленый, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с групировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперёд- спиной вперёд: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперёд прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание**). Так.Техн.Подг. - 40 мин.(**Повторение болевого: отработка приёма в парах. Повторение зацепа изнутри голенью: отработка приёма в парах**). СФП - 7 мин.(**Учикоми**). Востан-е -3 мин. (**медленный востанавлиающий бег**). Теория - 2 мин. (**подведение итогов**)** |
| Изучение, повторение элементов борьбы | |
| Развитие координации | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| **3. среда:** 05.09.2018<br>Изучение, повторение элементов борьбы<br>Совершенствование техники борьбы<br>Развитие скоростно-силовой способности | **Теория - 3 мин. (**перекличка, знакомство с целями и задачами занятия**). Разминка - 35 мин. (**Бег: медленый, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда пер на четвер-х втор- упор лежа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: в парах: "тачанки", "наездник", "мешки", "кенгуру", подягивание за ноги, перенос за пояс, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперёд прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание**). Так.Техн.Подг. - 80 мин.(**Изучение болевого: отработка приёма в парах,борьба в партере 4 по 4 мин. Повторение зацепа изнутри голенью: отработка приёма в парах**). СФП - 12 мин.(**Резиной: 3 подхода по 20 подворотов в пр. и лев.**). Востан-е - 3 мин.(**медленный востанавлиающий бег**). Теория - 2 мин. (**подведение итогов**)** |
| **4. пятница:** 07.09.2018<br>Изучение, повторение элементов борьбы<br>Совершенствование техники борьбы<br>Развитие специальной выносливости<br>Развитие координации<br>Развитие гибкости | **Разминка - 35 мин. (**Бег: медленый, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с групировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперёд- спиной вперёд: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперёд прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание**). Так.Техн.Подг. - 75 мин. (**Повторение болевого: отработка приёма в парах. Борьба в партере 5 по 4 мин. Повторение зацепа изнутри голенью: отработка приёма в парах. Борьба в стойке 5 по 4 мин **). СФП - 12 мин.(**Учикоми**). ОФП - 10 мин.(**Упражнение на гибкость в парах**). Востан-е -5 мин. (**медленный востанавлиающий бег**).** |
| **5. суббота:** 08.09.2018<br>Изучение, повторение элементов борьбы<br>Развитие координации | **Теория - 3 мин. (**перекличка, знакомство с целями и задачами занятия**). Разминка - 35 мин. (**Бег: медленый, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с групировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперёд- спиной вперёд: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперёд прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание**). Так.Техн.Подг. - 40 мин.(**Повторение болевого: отработка приёма в парах. Повторение зацепа изнутри голенью: отработка приёма в парах**). СФП - 7 мин.(**Учикоми**). Востан-е -3 мин. (**медленный востанавлиающий бег**). Теория - 2 мин. (**подведение итогов**)** |
| **Дни цикла/ Приоритетные задачи** | **2** неделя **тип микроцикла -** соревновательный<br>Содержание учебно-тренировочного занятия |
| **6. понедельник:** 10.09.2018<br>Изучение, повторение элементов борьбы<br>Развитие координации | **Разминка - 35 мин. (**Бег: медленый, прав боком, лев боком, прав-левым прист поочер, спиной впер, ходьба на востан дых-я, чехорда первый на четв второй в упре лёжа, бег с ускорением по диог-ли, ходьба на востан дых-я, ходьба гус-м шагом. Упр. от стены: кувырки: с групировкой, в длинну, назад ч/з прав-лев плечо, назад с выходом в стойку, упраж-я лицом вперёд- спиной вперёд: "змейка", "криветка", "ходьба на ягодицах", "карандашики", колесо прав-лев бок-м, кувырок с самостраховкой ч/з прав-лев плечо, переворот вперёд прогнувшись, ходба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упраж-я на растягивание**). Так.Техн.Подг. - 45 мин.(**Повторение удушающего: отработка приёма в парах. Повторение одноимен. зацепа изнутри голенью: отработка приёма в парах**). СФП - 7 мин.(**Учикоми**). Востан-е -3 мин. (**медленный востанавлиающий бег**).** |