

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «КРЕАТИВ»**

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
МБУ ДО ЦДТ «Креатив»
Протокол № 1 от 25 августа 2025 г.
Председатель методического совета

 / А. В. Огурцова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДТ «Креатив»



/О. А. Колычева/

25 августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Гонка с препятствиями. Квантовые Атлеты»**

Возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Веденев Михаил Сергеевич
педагог дополнительного образования

г. Богданович

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
1.3. СОДЕРЖАНИЕ	8
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	12

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	16
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	17
2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	19

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) спортивной направленности «Гонка с препятствиями. Квантовые Атлеты» разработана с учетом:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
 - Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
 - Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 - Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
 - Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в субъектах Российской Федерации»).
 - Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
 - Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
 - Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
 - Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества «Креатив» (далее - МБУ ДО ЦДТ «Креатив»).
 - Лицензии на образовательную деятельность МБУ ДО ЦДТ «Креатив».

- Образовательной программы «Кузница талантов» МБУ ДО ЦДТ «Креатив».

Актуальность. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что она является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности ДООП «Гонка с препятствиями. Квантовые Атлеты». Образовательная программа даёт возможность обучающимся подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. В программе предусмотрены соревновательные этапы, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гонка с препятствиями. Квантовые Атлеты» в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Новизна программы. Образовательный компонент программы предполагает спортивно-оздоровительную подготовку по легкоатлетическому многоборью, преодоление препятствий и атлетической гимнастике. Воспитательный процесс, организован через спортивно-оздоровительные мероприятия.

Адресат программы. ДООП ориентирована на детей 10-17 лет. В группе 12-20 человек.

ДООП рассчитана на 1 год обучения (216 часов, из них: 4 часов отводится на теорию, а 176 – на овладение практическими навыками).

Продолжительность одного академического часа 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Общее количество часов в неделю 6 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма реализации программы – традиционная модель, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Формы обучения: очная.

Формы занятия: групповые.

Виды занятий: практические и теоретические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: беседа, наблюдение, открытое занятие, соревнования.

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности.

Задачи:

Обручающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (расписать сколько теории и практики)

№	Тема	Всего	Кол-во часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Теория и методика гонок с препятствиями	5	1	4	беседа

2	Общая физическая подготовка	54	1	53	наблюдение
3	Беговая подготовка	78	2	76	наблюдение
4	Техническая подготовка	15	1	14	наблюдение
5	Статика и каленистеника	12	0	12	беседа
6	Тренерская и судейская практика	2	1	1	беседа
7	Комплексные упражнения по растяжке	22	0	22	наблюдение
8	Контрольно - переводные испытания	12	0	12	соревнования
9	Работа по индивидуальному плану	16	0	16	открытое занятие, соревнования
	ВСЕГО	216	6	176	

1.3. СОДЕРЖАНИЕ

1. Теория и методика гонок с препятствиями.

Теория. Ознакомление участников с правилами и особенностями гонок с препятствиями, развитие навыков безопасного прохождения трассы и принятия решений в условиях соревнований.

Практика. Общая разминка (бег, прыжки, упражнения на растяжку); специальная разминка (упражнения на гибкость, координацию, силу). беговые препятствия (бег с барьерами, бег по пересечённой местности).

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основные понятия – ОФП, СФП, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочные занятия, спортивная тренировка, спортивная форма, периоды и этапы спортивной тренировки, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физических нагрузках.

Практика. Общая разминка (бег, прыжки, упражнения на растяжку); специальная разминка (упражнения на гибкость, координацию, силу).

3. Беговая подготовка

Теория. Изучение основных понятий и терминов, связанных с гонками с препятствиями; ознакомление с правилами проведения соревнований; изучение техники безопасности и правил оказания первой помощи.

Практика.

Развитие навыков командной работы и взаимодействия с партнёрами по команде.

4. Техническая подготовка

Теория. Основное изучение понятий и правильного выполнения ходьбы на руках, тренировка на висячих кольцах, перепрыгивание препятствий.

Основных понятий и техники бега и СБУ(Специальных Беговых Упражнений)

Практика. Общая разминка (предплечья, руки, позвоночник) отработка упражнений у стены на руках и кольцах. Отработка СБУ во время бега, прыжков в длину и через искусственные препятствия.

5. Статика и каленистика

Теория. Основное изучение техники статических и каленистических упражнений их техники выполнения.

Практика. Выполнение упражнений «Стульчик у стены», «Отжимания», «Приседания», «Классические выпады, выпады с прыжком в стороны», «Планки», «Гиперэкстензии». Все упражнения выполняются под счет по несколько повторений и с одинаковым интервалом времени для отдыха.

6. Тренерская и судейская практика

Теория. Изучения правил и терминов. Основных понятий и разбор частых ошибок при участии и судействе мероприятия по данному виду спорта.

Практика. Участие в качестве судьи на одном из препятствий или разбор ошибок при проходе препятствий на повторах видео фиксации.

7. Комплексные упражнения по растяжке

Теория. Изучение правильной техники при выполнениях статической и динамической растяжке.

Практика. Выполнение различных боковых и продольных упражнений для статичной и динамичной растяжки. Упражнения выполняется на определенное количество и с одинаковым интервалом времени для выполнения и отдыха

8. Контрольно-переводные испытания

Теория. Изучения технического требования и критерии выполнения испытаний.

Практика. Выполнения 5 упражнений для прохождения контрольно-переводных испытаний:

Подтягивание- 10 раз

Отжимание – 30 раз

Стойка на руках у стены 30 сек

Бег 5км – 35 мин

Упражнения на висячих кольцах- переход на руках с кольца на кольцо
10 раз

9. Работа по индивидуальному плану

Практика. Для каждого обучающегося разрабатывается индивидуальный план тренировки.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основными задачами начальной подготовки – заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой преодоления различных препятствий, и создать предпосылки для овладения всеми последующими видами многоборья

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической

культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Общая продолжительность (календарных дней)	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	258	36	6	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в МОУ СОШ №1 ул. Ленина, 3, Спортивная площадка, спортзал. Помещения соответствует санитарным нормам.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, с опытом работы с данной возрастной категорией, умеющий работать в разных техниках и материалами.

Методическое обеспечение:

В основе организации занятий лежат основные педагогические принципы: актуальность (программа максимально приближена к современным условиям жизни); постепенность и систематичность (материал излагается от простого к сложному); наглядность, индивидуальность и комплексность (взаимодополняемость).

Основу обучения составляет практическая деятельность обучающихся в студии. Использование индивидуальной работы с обучающимися позволяет в полной мере реализовать личностный потенциал ребенка, учитывая его интеллектуальные, психологические и физические особенности для достижения поставленных в образовательной программе задач.

Большое внимание уделяется самостоятельной работе обучающихся. Результатом данной работы является активное участие в походе и самостоятельная проектная деятельность.

Этапы работы обучающегося над итоговым выступлением:

1. **Организационно-подготовительный этап** заключается в планировании тренировочного процесса, ответственную подготовку спортивного инвентаря, правильную организацию самостоятельной работы.

2. **Тренировочный этап.** На данном этапе происходит правильное выполнение упражнений.

3. **Заключительный этап.** Выполняется сдача нормативов и выступление на соревнованиях.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Мониторинг образовательного процесса включает изучение уровней воспитанности, обученности и творческой активности обучающихся. Поскольку результатом работы считается отслеживание динамики индивидуального общего развития обучающихся, их личные успехи.

Формы отслеживания, фиксации, а так же формы предъявления и демонстрации образовательных результатов обучающихся: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, общие параметры оценивания включают: творческие и интеллектуальные способности, освоение образовательной программы и подготовка образа для показа его на сцене. В процессе изучения программного материала на каждом этапе обучения проводятся контрольные, в виде тестовых заданий по теоретическим темам, творческие отчёты перед родителями. Главным показателем успешного освоения программы являются активное участие в походах выходного дня

Тестирование проводится в условиях учебного занятия. Все обучающиеся выполняют задания одновременно. Форма выполнения – индивидуальная.

На каждом этапе обучающимся предлагается 9 заданий на проверку знаний и умений. На выполнение всех заданий даётся не более 30 минут.

Каждый обучающийся получает тест, соответствующий возрастным особенностям определённого периода обучения. Каждое задание зачитывается и поясняется. После выполнения заданий составляется таблица, отражающая результаты выполнения тестовых заданий.

Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляет педагог, реализующий программу.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проходит в форме организации и участия в соревнованиях.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки усвоения обучающимися содержания программы используется следующая система оценивания:

1. минимальный уровень

Простое исполнение двух пунктов испытаний.

2. базовый уровень

Исполнение всех видов испытаний.

3. повышенный уровень

Правильное и точное исполнение всех видов испытаний и их теоретической части.

Оценочные материалы - Приложение 1.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагогов

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А.Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 336 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990. – 43 с.
4. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983. – 25 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающихся

5. Ермолаев, В.М. Методика спортивной подготовки студентов в полиатлоне: Метод, пос. /В.М. Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1998. – 63 с
6. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с

Контрольный срез знаний (тестирование) по завершению учебного процесса.

Виды испытаний:

1. Бег 30 м, 60 м, 300 м, 400 м (по дорожке стадиона) Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время. 82
2. Бег на 1000 м, 6 минутный бег и 12 минутный бег Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 1000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал футболист за это время. Одна попытка.
3. Челночный бег 3×10 м По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.
4. Прыжок в длину с места Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.
5. Тройной прыжок с места - первое отталкивание с двух ног; - полет в первом шаге; - второе отталкивание; - полет во втором шаге; - третье отталкивание; - полет; - приземление на две ноги. Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, приземление - на две ноги. Две попытки.