



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 76» Свердловского района г.
Красноярска**

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет
Октября, 96, тел.: 217-99-27
e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Согласовано на заседании
методического совета МАОУ СШ №76
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

Утверждено приказом
№ _____ от «30» августа 2023г.
Директор _____ О.Н.Гурина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2FC1711DB47F0CAAA696F79F664DC14214C5515
Владелец: Гурина Ольга Николаевна
Действителен: с 23.11.2021 до 23.02.2023

**Рабочая программа
дополнительного образования
по общефизической подготовке с элементами санного спорта**

Педагог дополнительного образования
Кильсеев Даниил Владимирович

Красноярск, 2023 г

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Адресат программы.....	4
1.5 Объем программы.....	4
1.6 Цель и задачи программы.....	4
1.7 Методы обучения.....	5
1.8 Тип занятия.....	5
1.9 Формы обучения и режим занятий.....	5
1.10 Срок освоения программы.....	5
2. Содержание программы	6
2.1 Учебный (тематический) план.....	6
2.2 Содержание учебно-тематического плана.....	6
2.3 Планируемые результаты.....	9
2.4 Формы контроля и подведение итогов реализации программы.....	10
II. Комплекс организационно - педагогических условий.....	13
1. Календарный учебный график.....	13
2. Условия реализации программы.....	15
3. Формы аттестации.....	15
4. Оценочные материалы.....	16
5. Методические материалы.....	16
6. Список литературы.....	20

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных саночников. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных саночников, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

1.2 Актуальность программы

Занятия санным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия санным спортом могут только тогда, когда саночник в полной мере владеет техникой прохождения виражей, техникой стартового разгона. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов саночников.

1.3 Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности саночника с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

1.4 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 9 до 11 лет.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 2 раза в неделю – по 1,0 (1 группа) и 1,0 и 1,5 (2 группа) академических часа
- Общее количество часов за год -68 (1 группа), 85 (2 группа)

1.6 Цель и задачи программы

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия санным спортом

Задачи программы обучения:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий санным спортом
- освоение техники и тактики прохождения виражей, прямых
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

1.7 Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «ОФП с элементами санного спорта» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.9 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «ОФП с элементами санного спорта» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «ОФП с элементами санного спорта» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

1.10 Срок освоения программы

Программа базового уровня. Состав группы постоянный. Количество 12-15 человек. Исходя из содержания программы «ОФП с элементами санного спорта» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 1 год – 34 недели.
- 2 год – 34 недели
- 3 год -34 недели

2. Содержание программы
2.1 Учебный (тематический) план
 1 год обучения
 (1 Группа)

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
1.1.	Физическая культура и спорт.	0,5	0,5	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	0,5	0,5	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	0,5	0,5	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	0,5	0,5	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	
1.6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	0,5	0,5	
1.8.	Основы техники и тактики санного спорта	0,5	0,5	
2.	Общая физическая подготовка	35		35
	- быстрота	5		5
	- сила	6		6
	- выносливость	6		6
	- прыгучесть	6		6
	- ловкость, координация	6		6
	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	15		15
	- ледовая подготовка	5		5
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	4		4
6.	Контрольные нормативы	3		3

7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	68	4	64

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
1.1.	Физическая культура и спорт.	0,5	0,5	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	0,5	0,5	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	0,5	0,5	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	0,5	0,5	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	
1.6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	0,5	0,5	
1.8.	Основы техники и тактики санного спорта	0,5	0,5	
2.	Общая физическая подготовка	35		35
	- быстрота	5		5
	- сила	6		6
	- выносливость	6		6
	- прыгучесть	6		6
	- ловкость, координация	6		6
	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	15		15
	- ледовая подготовка	5		5
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	4		4
6.	Контрольные нормативы	3		3
7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	68	4	64

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
1.1.	Физическая культура и спорт.	0,5	0,5	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	0,5	0,5	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	0,5	0,5	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	0,5	0,5	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	
1.6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	0,5	0,5	
1.8.	Основы техники и тактики санного спорта	0,5	0,5	
2.	Общая физическая подготовка	35		35
	- быстрота	5		5
	- сила	6		6
	- выносливость	6		6
	- прыгучесть	6		6
	- ловкость, координация	6		6
	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	15		15
	- ледовая подготовка	5		5
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	4		4
6.	Контрольные нормативы	3		3
7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	68	4	64

2.2 Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Достижения российских Олимпийцев, спортсменов Красноярского края.

1.2 ЕВСК. Спортивный разряд, звание. Классификация соревнований и их значение.

Школьные, краевые, Российские, международные.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние занятий спортом на растущий организм. Строение мышц, их функции. Что называется, дыханием. Строение и функции органов пищеварения, нервной системы

1.4 Физиологические основы спортивной тренировки.

Что такое двигательное умение и навык. Формы контроля за физической подготовкой.

1.5 Личная и общественная гигиена.

Гигиенические требования к пище и питанию.

1.6 Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о травмах.

1.7 Сущность спортивной тренировки.

Что такое спортивная тренировка, ее формы. Структура тренировочного занятия.

1.8 Основные виды спортивной подготовки. Морально-волевая подготовка. Физические способности (силовые, скоростные, координационные и способности к выносливости и гибкости).

1.9 Основы техники и тактики санного спорта. Взаимосвязь техники с общей и специальной физической подготовкой. Анализ техники стартового разгона. Техника прохождения трассы в зависимости от ее особенностей, состояния ледового покрытия.

Разбор техники и тактики спусков на моделях трасс.

1.10 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки. Годовой план, его содержание (месячный план, поурочный план - конспект).

1.11 Спортивные соревнования. Планирование и проведение. Роль спортивных соревнований в учебном процессе. Правила соревнований и их организация.

1.12 Инструкторская и судейская практика. Судейство соревнований (внутри школьных, краевых).

Общая физическая подготовка

Бег разной интенсивности на стадионе, на местности в чередовании с физическими упражнениями с использованием подручных средств (висы, лазание, подтягивание, метание, преодоление препятствий и т.д.).

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на скоростные широко амплитудные движения), для развития мышц туловища (преимущественно скоростно-силовой направленности), для развития мышц ног.

Элементы тяжелой атлетики - упражнения с отягощением (штанга, гиря, грузы, ядро) преимущественно весом до 30 кг.

Элементы акробатики – кувырки вперед, назад, в стороны, перевороты боком, стойка на руках у стены и с помощью партнера, мост из положения стоя опусканием назад на руки, на голову, затылочные прыжки, кувырки вперед и назад, сальто назад в группировке, прыжки с приземлением в горизонтальное положение на батуте.

Виды легкой атлетики – бег на различные дистанции, прыжки, метания прыжки с места и с разбега в длину и высоту, многоскоки.

Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по бревну; то же с усложнением путем установки препятствий и повышения высоты снаряда; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках; балансирование на одной и двух ногах.

Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка

Имитация стартового рывка сидя на скамье (сопротивление создается с помощью резиновых жгутов); то же сидя в санях. Имитация стартового рывка на тренажерном приспособлении «груз-блоки-груз» с отягощением, равными сопротивлению в реальных условиях старта; то же с увеличенным отягощением, с уменьшенным отягощением.

Имитация «пингвинов» (сопротивление создается с помощью резинового жгута, утяжелителей)
Упражнения на рельсовой откатной эстакаде.

Продвижение на роликовых санях на скорость с помощью «пингвинов».

Метание набивных мячей и ядер различного веса из положения стоя и сидя, двумя руками из-за головы вперед, двумя руками за голову, снизу вперед, снизу назад и т.д. Упражнение в парах: метание навстречу друг другу с места приземления ядра партнера (выигрыш определяется по отклонению точки последнего приземления ядра от черты первого метания).

Удержание основного положения саночника лежа поперек скамейки; то же с отягощением (на голове и ногах).

Упражнения для развития мышц шеи – сгибания, разгибания и круговые движения с сопротивлением партнера, со специальными шлемами-отягощениями разного веса; сгибание и разгибание шеи в положении моста на мате; забегания влево и вправо из положения моста.

Упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, веса), близкие по структуре к элементам техники санного спорта.

Упражнения на силовых тренажерах с преимущественным применением скоростных движений.

Технико-тактическая подготовка

Тренировка на роликовых санях по трассе с постепенным повышением высоты и увеличением протяженности спусков; спуски с акцентированием внимания на отдельных элементах основного положения саночника (положение головы, положение ног, положение рук и т.д.); соревновательные спуски с оценкой различных сторон мастерства (правильности основного положения, управления, скорости и т.д.); спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей.

Ледовая подготовка на трассе: спуски по трассе с постепенным увеличением числа проходимых виражей; спуски с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники (вход в вираж, выход из виража, прохождение прямых отрезков, прохождение спаренных виражей и т.д.). Совершенствование техники прохождения трассы в зависимости от различных погодных условий и состояния ледового покрытия. Совершенствование прохождения трассы в целом; совершенствование прохождения трассы в условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

Изучение и совершенствование техники старта: совершенствование техники старта с акцентированием внимания на выполнении различных элементов техники старта (рывок, «пингвины», сохранение прямолинейной траектории разгона, вход в вираж и т.д.); совершенствование техники старта в целом. Изучение вариантов техники старта в зависимости от специфики стартовой эстакады (расположение ручек, характеристика наклона и т.д.); совершенствование техники старта на ледовых площадках; совершенствование техники старта с применением средств срочной информации.

Дополнительные навыки: совершенствование навыков запоминания трассы; совершенствование умения мысленного воспроизведения прохождения трассы; совершенствование навыков самостоятельного анализа технико-тактических действий после прохождения трассы, выявления допущенных ошибок и определения путей их исправления; овладение навыками использования срочной информации с целью исправления допущенных ошибок.

2.3 Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2.4 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Уровень физической подготовленности определяется согласно нормативам:

Бег 60м. Испытание проводится по общепринятой методике.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Бег 1000м. Испытание проводится по общепринятой методике. Стартуют группой по 5-8 человек.

Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз. Подтягивание выполняется без рывков, ноги вместе.

Метание ядра 4кг. Принимаются 2 вида метаний: Из положения стоя, лицом вперед из положения стоя спиной назад двумя руками. Из двух попыток учитывается лучший результат.

Гибкость. Выполняется стоя на скамье, ноги вместе, руки вместе. Сделать наклон вперед, не сгибая колен. Зафиксировать положение на 1-2 секунды.

Основное положение саночника. Спортсмен лежит в санях. На лоб спортсмена вешается груз на ремне. Результат фиксируется секундомером.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1. Календарный учебный график

Года обучения	3 года обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05..2025
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	68 часа (1 группа), 85 часов (2 группа)
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.
Периодичность занятий	2 раза в неделю.
Промежуточная аттестация	Декабрь, май
Объем и срок освоения программы	204 часа, 3 года обучения (1 группа), 255 3 года обучения (2 группа)
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31.12.2021 - 08.01.2022
Каникулы летние	01.06.2021 - 31.08.2022

Календарный учебный график (2 группа)

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	9	9	
1.1.	Физическая культура и спорт.	2	1	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	1	1	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	1	1	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	1	1	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
1.6.	Краткие сведения о строении и	1	1	

	функциях организма человека			
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	1	1	
1.8.	Основы техники и тактики санного спорта	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	40		40
	- быстрота	7		7
	- сила	7		7
	- выносливость	7		7
	- прыгучесть	7		7
	- ловкость, координация	6		6
	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	20		20
	- ледовая подготовка	10		10
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	5		5
6.	Контрольные нормативы	4		4
7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	85	9	76

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоре- тичес ких	Прак- тичес ких
1.	Теоретическая подготовка	9	9	
1.1.	Физическая культура и спорт.	2	1	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	1	1	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	1	1	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	1	1	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
1.6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	1	1	
1.8.	Основы техники и тактики санного	1	1	

	спорта			
2.	Общая физическая подготовка	40		40
	- быстрота	7		7
	- сила	7		7
	- выносливость	7		7
	- прыгучесть	7		7
	- ловкость, координация	6		6
	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	20		20
	- ледовая подготовка	10		10
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	5		5
6.	Контрольные нормативы	4		4
7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	85	9	76

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, подразделов, тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	9	9	
1.1.	Физическая культура и спорт.	2	1	
1.2.	Обзор развития вида спорта.	1	1	
1.3.	Личная и общественная гигиена.	1	1	
1.4.	Понятие о спортивной тренировке.	1	1	
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
1.6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
1.7.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований	1	1	
1.8.	Основы техники и тактики санного спорта	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	40		40
	- быстрота	7		7
	- сила	7		7
	- выносливость	7		7
	- прыгучесть	7		7
	- ловкость, координация	6		6

	- гибкость	6		6
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Технико-тактическая подготовка	20		20
	- ледовая подготовка	10		10
	- стартовая подготовка	5		5
	- тактическая подготовка	5		5
5.	Участие в соревнованиях	5		5
6.	Контрольные нормативы	4		4
7.	Восстановительные мероприятия	2		2
	Всего часов в год	85	9	76

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Основная литература

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981г.
2. Верхошанский Ю.П. Основы специальной физической подготовки спортсменов М., ФиС., 1988г.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. В., ФиС, 1980г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М., ФИС, 1983г.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М., ФиС, 1980г.
6. Дергач А.А., Исаев А.А., Педагогическое мастерство тренера М., ФиС., 1981г.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена 2-е изд. М., ФиС., 1970г.
8. Келлер Т. Санний спорт (перевод с немецкого). М., ФиС 1969г.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М., Советский спорт., 2003г.
10. Лях В.И. Двигательные способности Ж., Физическая культура., 1996,
11. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС., 1975г.
12. Санний спорт. Правила соревнований М., ФиС., 1976г.
13. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта М ФиС, 1980 г.

Дополнительная литература

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФИС, 1981г.
2. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС., 1979г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Лань», 2005г.
5. Келлер И. Конькобежный и санний спорт (перевод с немецкого) М., ФиС., 1979г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981г.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта М., Академика, 2002г.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru>)
2. Российский общеобразовательный портал (<http://www.school.edu.ru>)
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
(<http://school-collection.edu.ru>)
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
(<http://fcior.edu.ru>)
5. Федерация санного спорта России (<http://rusluge.ru>)
6. Международная федерация санного спорта (<http://www.fil-luge.org>)