

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника, некоторых таблиц и диаграмм. Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

ВОЛЕЙБОЛ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	3

11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-
3.	Кроссовки для волейбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1
5.	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1
6.	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1

			я				
7.	Полотенце	штук	На занимающего я	-	-	-	-
8.	Сумка спортивная	штук	На занимающего я	-	-	-	1
9.	Фиксатор голеностопа	комплек т	На занимающего я	-	-	1	1
10.	Ноколенник	комплек т	На занимающего я	-	-	1	1
11.	Фиксатор запястья	комплек т	На занимающего я	-	-	-	-
12	Футболка	штук	На занимающего я	-	-	2	1
13	Шапка спортивная	штук	На занимающего я	-	-	1	2
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	На занимающего я	-	-	3	1
15	Шорты эластичные	шток	На занимающего	-	-	1	1

	(тайсы)		я				
16							

ФУТБОЛ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 4

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
2	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
3	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
4	Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
5	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
6	Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
7	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
8	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3

18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5

39.	Электромегатфон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Прыжки, Многоборье			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20

54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на	-	-	1	3	1	2	1	1

							атации (лет)		атации (лет)		атации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега	пар	на	1	1	2	1	2	1	3	1

	на средние и длинные дистанции		занимающегося								
8.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

ДЗЮДО/САМБО

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14 x 14)*	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 x 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 x 2,8 м)	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6

16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья		2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Обеспечения спортивной экипировкой

№ П/П	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Одежда											
1	дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2	пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
3	трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
4	футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

5	налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
6	наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7	наколенники (фиксаторы голеностопа) для	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитный жилет	штук	20
2.	Капа	штук	20
3.	Лапа тренировочная: - малая -большая	штук	20 10
4.	Мат гимнастический (2х1м)	штук	60
5.	Мешок боксерский: - большой 60 кг -средний 40 кг	штук	4 4
6.	Накладки: - на голень -на кисть	пара	20 20
7.	Татами (ковёр) 12х12х144 квадрата	комплект	1
8.	Устройство для подвески мешков	штук	8
9.	Шлем защитный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Зеркало настенное (1,5х0,6)	штук	6
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Макивара	штук	8
13.	Муляж ножа	штук	20
14.	Номера участников	штук	100
15.	Палка гимнастическая: - деревянная	штук	20

	- пластмассовая		
16.	Перекладина металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
17.	Пьедестал для награждения	штук	1
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	секция	8
20.	Тренажер для растяжки механический	штук	4
21.	Утяжелители для ног	пара	10
22.	Бинт резиновый эластичный	штук	20
23.	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
24.	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
25.	Жилет с отягощением	штук	6
26.	Канат для лазания	штук	2
27.	Мячи спортивные: -баскетбольный -волейбольный -футбольный	штук	1 1 1
28.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
29.	Плиты для штанги (выдвижные)	пара	1
30.	Резина под штангу и гири	штук	6
31.	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
32.	Стеллаж: - (бочка) для хранения гимнастических палок, -для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
33.	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса	штук	1 1

	- универсальный		1
	- велотренажер		1
34.	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
35.	Весы	штук	2
36.	Гонг	штук	1
37.	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
38.	Свисток судейский	штук	2
39.	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитный шлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Капа	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Протектор голени и подъема стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
4.	Протектор груди	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
5.	Протектор кисти руки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1

6.	Протектор паха (раковина)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1
7.	Макивара (для тренера)	штук		1	1	-	1	1	1
8.	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук		1	1	1	2	2	1

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы	
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	

4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	

