

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» по видам спорта для спортивно-оздоровительного этапа обучения составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от  04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РоссийскойФедерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации иосуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культурыи спорта».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - **физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

**Программа рассчитана** на обучающихся от 6 лет.

**Срок реализации** программы - бессрочно.

**Программа направлена на:**

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Основными задачами** работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

-популяризация видов спорта и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;

-всестороннее развитие физических способностей обучающихся;

-воспитание личностных качеств юных спортсменов;

-овладение основами избранного вида спорта.

В данной образовательной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;

- принцип преемственности;

- принцип вариативности.

**Основные формы и методы**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Спортивно-оздоровительная группа на всех годах обучения комплектуется из всех желающих заниматься избранным видом спорта, имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся от 6 лет.

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки, согласно приказу Минспорта РФ №1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость – 15 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
* стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
* уровень освоения основ техники избранного вида спорта;
* уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

**ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ НА 42 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

Для СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.

Баскетбол, волейбол, футбол.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Всего |
| Теория и методика ФК и С | 26 |
| Общая физическая подготовка | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 70 |
| Избранный вид спорта-Техника-Тактика-Соревнования | 86 |
| Медицинское обследование | 4 |
| Контрольные испытания | 6 |
| ВСЕГО | **252** |

Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Всего |
| Теория и методика ФК и С | 26 |
| Общая физическая подготовка | 60 |
| Избранный вид спорта-специальная физподготовка-соревнования-техника и тактика | 70 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 86 |
| Медицинское обследование | 4 |
| Контрольные испытания | 6 |
| ВСЕГО | **252** |

Настольный теннис

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Всего |
| Теория и методика ФК и С | 26 |
| Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка | 60 |
| Избранный вид спорта-Техника-Тактика-Соревнования | 70 |
| Развитие творческого мышления | 86 |
| Медицинское обследование | 4 |
| Контрольные испытания | 6 |
| ВСЕГО | **252** |

**Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

**1. Вводное занятие. История развития вида спорта. Российские спортсмены по избранному виду спорта на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение вида спорта. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

**2. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3. Спортивный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.**

Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор инвентаря. Обувь, одежда и снаряжение для вида спорта.

**4. Основы техники вида спорта.**

Понятие о технике вида спорта. Классификация способов передвижения. Ошибки в выполнении технических приемов и их исправление.

**5. Правила соревнований по видуспорта.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка оборудования. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

**6. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**7. Оценка уровня знаний по теории вида спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из избранного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам вида спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории вида спорта, гигиены, инвентаря, техники выполнения различных приемов.

**Практическая подготовка.**

**1. Общая и специальная физическая подготовка.**

Для избранных видов спорта тренер-преподаватель строит комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижения по равнинной и пересеченной местности,  имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса и т.д.

**2.Техническая подготовка*.***

Обучение общей схеме выполнения специальных движений. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой вида спорта. Совершенствование основных элементов техники в облегченных условиях.

**Воспитательная работа**

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;

- забота о развитии каждого обучающегося;

- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным заня­тиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера-преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

*Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство тренера;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

дружный коллектив;

система морального стимулирования;

наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для групп СОГ.**

(девочки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18 и старше |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Челночный бег 3\*10 (с) | 10,9 | 10,7 | 9,7 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,0 | 9,7 | 8,9 | 9,8 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 9,0 | 8,5 |
| Прыжок в длину с места (м) | 110 | 115 | 135 | 125 | 130 | 150 | 140 | 145 | 165 | 150 | 155 | 175 | 160 | 170 | 185 | 170 | 180 | 195 |
| Отжимания (раз) | 4 | 5 | 11 | 5 | 7 | 12 | 7 | 8 | 14 | 7 | 9 | 15 | 9 | 10 | 16 | 10 | 12 | 14 |
| Бег 60 м (с) | - | - | - | 12,9 | 12,3 | 11,0 | 11,4 | 11,2 | 10,3 | 10,9 | 10,6 | 9,6 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 100 м (с) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18,0 | 17,6 | 16,3 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| Бег 1000 м | б/у вр. | б/у вр. | б/у вр. | 6,5 | 6,3 | 6,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м | - | - | - | - | - | - | 12,3 | 12,0 | 11,3 | 12,1 | 11,4 | 11,0 | 11,5 | 11,2 | 9,5 | 11,3 | 11,1 | 10,3 |
| Наклоны | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола ладонями | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола ладонями | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | 7 | 9 | 16 | 8 | 11 | 16 |

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для групп СОГ.**

(мальчики)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18 и старше |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Челночный бег 3\*10 (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,0 | 9,8 | 8,8 | 9,7 | 9,6 | 8,6 | 9,5 | 9,4 | 8,5 | 9,2 | 8,9 | 8,0 | 8,9 | 8,6 | 7,5 |
| Прыжок в длину с места (м) | 115 | 120 | 140 | 130 | 140 | 160 | 150 | 160 | 175 | 175 | 185 | 200 | 200 | 210 | 230 | 215 | 230 | 240 |
| Подтягивания (раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 7 | 4 | 6 | 10 | 8 | 10 | 13 | 9 | 10 | 13 |
| Бег 60 м (с) | - | - | - | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 100 м (с) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| Бег 1000 м | б/у вр. | б/у вр. | б/у вр. | 6,3 | 6,1 | 4,5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Бег 2000 м | - | - | - | - | - | - | 10,2 | 10,0 | 9,3 | 9,55 | 9,3 | 9,0 | 9,20 | 8,5 | 7,5 | - | - | - |
| Бег 3000 м | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 14,0 | 13,3 | 12,3 |
| Наклоны | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола ладонями | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола ладонями | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола пальцами | Кос.пола ладонями | 6 | 8 | 13 | 6 | 7 | 13 |

Нормативы считаются выполненными при среднем количестве баллов:

- от 5 до 4,6 – на «отлично»

- от 4,5 до 3,8 – на «хорошо»

- от 3,7 до 3,0 – на «удовлетворительно»

Нормативы считаются не выполненными при общем количестве баллов менее 3,0

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс]
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
6. Методические разработки, схемы, таблицы.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
9. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

-[Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/).

1. Официальный сайт ГТО. http://www.gto.ru/