

общая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.Э.Марушкин

«08» 08 2020 г

присвоен № 2513



ПРИНЯТА
решением педагогического совета

от «08» 08 2020 г *12*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДАМ СПОРТА**

Срок реализации программы: бессрочно

Составил: зам.директора по УВР
Портяник О.А.

с.Гальбштадт
2020

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»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 N 52831)

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и 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.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предполагает совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. За время обучения по программе учащиеся получают основы знаний гигиены занимающихся, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах и командах. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису предполагает сохранение и укрепление физического здоровья детей, обучение детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. При обучении по программе, рассчитанной на 1 учебный год, – 252 часа, при расчете на 2 года – итого 504 часа.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу предполагает осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей от 6 лет, формирование и развитие спортивных способностей детей, культуры здорового образа

жизни, адаптации в жизни и обществе. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. При обучении по программе, рассчитанной на 1 учебный год – 252 часа, при расчете на 2 года – итого 504 часа.

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 виду спорта.

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:
 - 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».
3. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
 - Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
 - Единая всероссийская спортивная классификация 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.
4. Официальный сайт ГТО. <http://www.gto.ru/>