

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению Педагогическим советом от
30.08.2021 г. Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
Антоненко Р.А.
Приказ от 01.09.2021 г. № 156



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБУ ДО ДЮСШ №1
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Ростовская область,
г. Константиновск,
2021 год

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися спортивной школы Образовательной программы	10
1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения обучающимися образовательной программы	10
1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	11
1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы	11
1.2.4. Результатом реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта:	12
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..	12
2.1. Основное содержание преподаваемых дисциплин	12
2.1.1. Баскетбол	13
2.1.2. Велоспорт-шоссе	26
2.1.3. Пулевая стрельба	35
2.1.4. Настольный теннис	43
2.1.5. Конный спорт	50
2.2. Программа воспитания	72
2.3. Программа коррекционной работы	78
2.4. Планы антидопинговых мероприятий	79
2.5. Восстановительные мероприятия	81
2.6. Психологическая подготовка	82
III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	86
IV. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	88
4.1. Основные условия реализации Программы	88
4.2. Требования к кадровым и программно-методическим условиям реализации Программы	97
4.3. Основные принципы деятельности педагогического коллектива	98
4.4. Особенности содержания дополнительного образования в спортивной школе	98
V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	100
5.1. Особенности программно-методического оснащения образовательного процесса	100
5.2. Особенности организации образовательного процесса в спортивной школе	101
5.3. Общепедагогические и специфические методы и технологии физического воспитания, используемые при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ	104
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	110
6.1. Особенности управления реализацией образовательной программы	111
6.2. Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по	

реализации Программы.....	111
6.3. Методика оценивания результата реализации Программы	113
VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	117
Планируемый результат педагогической деятельности.....	118
VIII. МОНИТОРИНГ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	118
8.1. Оценка качества реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.....	118
<i>Приложение №1</i>	124
<i>Приложение №2</i>	125

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Цели, задачи и направления деятельности

Основная цель Образовательной программы (далее по тексту – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее по тексту – спортивная школа) – создание условий по формированию единого образовательного пространства, обеспечивающего развитие и социализацию личности ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, а также совершенствование комплекса психолого-педагогических условий, обеспечивающих удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей и социума.

Для достижения данной цели спортивная школа решает следующие **задачи**:

1. Обучающую – развитие познавательного интереса, приобретение знаний, умений и навыков, развитие мотивации к определенному виду деятельности (виду спорта).

2. Развивающую – создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности и сотрудничества, способствующей развитию личности ребенка, формирование потребности в самопознании и самореализации.

3. Социально-педагогическую – формирование общественной активности обучающихся, их реализации в социуме.

4. Воспитательную – формирование общественной и гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме.

5. Оздоровительную – формирование навыков здорового образа жизни.

Главным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся.

Приоритетные направления Программы:

- реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ для детей в возрасте от 7 до 18 лет;
- активизация работы по формированию единого целостно-смыслового пространства всех субъектов образовательного процесса: педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей);
- обеспечение доступности и разнообразия предоставляемых муниципальных услуг в сфере дополнительного образования;
- повышение качества образования за счет внедрения эффективных педагогических технологий, расширения спектра дополнительных образовательных услуг, привлечения высококвалифицированных специалистов;
- обеспечение личностно-ориентированного и компетентностного подхода в обучении и воспитании обучающихся;
- обеспечение программно-целевого подхода к организации образовательной деятельности в соответствии с действующим законодательством в сфере образования;

- организация содержательного досуга;
- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- организация отдыха, занятости и оздоровления детей в каникулярный период;
- определение новых подходов к мониторингу, как системной диагностики качества образования.

Общая характеристика образовательной программы

Образовательная программа – это многофункциональный нормативно-управленческий документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации образовательных отношений в соответствии с уставными целями, особенностями и возможностями спортивной школы, а также перспективами ее развития.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки, результатов последних научных рекомендаций в дополнительном образовании, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом возможностей, имеющейся спортивной базы и педагогического коллектива.

Программа определяет цели, задачи, основные направления деятельности спортивной школы и ориентирована на обеспечение доступности качественного дополнительного образования, совершенствование программно-методического, кадрового потенциала, соответствует государственной и региональной политике в сфере образования,

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы спортивная школа осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с обучающимися в возрасте от 7 до 18 лет.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указа Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных

целях развития Российской Федерации на период до 2030 года);

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (ред. от 30.03.2020);

- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Государственной программы РФ «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020);

- Ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности», утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021г. № Р – 126;

- Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»);

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ №1.

В Программе представлена стратегия и тактика образования с учетом целей и задач развития спортивной школы. Каждый раздел образовательной программы имеет свое назначение, дополняя своим содержанием другие и делая этот нормативно-управленческий документ целостным и динамичным.

Образовательная деятельность спортивной школы направлена на:

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- использование антикоррупционных стандартов, направленных на профилактику и пресечение коррупционных правонарушений в организации учебно-тренировочного процесса.

Принципы и подходы к формированию образовательной программы

Спортивная школа осуществляет свою деятельность на основе следующих принципов:

- комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала;
- сотрудничества – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей;
- целостности – предполагает организацию образовательного процесса;
- вариативности – предусматривает вариативность программного материала для практических занятий;
- гуманизма – в центре внимания личность ребенка;
- личностно-ориентированного подхода – выражается в отношении к ребенку как к субъекту;
- индивидуализации – предполагает учет особенностей каждого обучающегося;
- дифференциации – предполагает выстраивание учебно-

тренировочного процесса.

Программа определяет содержание, сроки обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам, культивируемым в спортивной школе по пяти видам спорта: конному спорту, велоспорту, баскетболу, пулевой стрельбе, настольному теннису.

Таблица №1

№ п/п	Вид спорта	Возраст приема
1	Настольный теннис	7 лет
2	Баскетбол	8 лет
3	Конный спорт	10 лет
4	Велоспорт	10 лет
5	Пулевая стрельба	10 лет

Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ направлена на:

- физическое воспитание личности;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся;
- создание условий для прохождения предпрофессиональной подготовки, в том числе подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Содержание дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ориентировано на решение следующих базовых задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по избранному виду спорта;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и оздоровительной физической культуры.

Выполнение задач, определяемых в дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, предусматривает обязательное выполнение учебного плана, систематическое проведение теоретических и практических занятий, проведение переводных контрольных испытаний, регулярное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и

соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, выполнение практико-ориентированных заданий, а также прохождение инструкторской и судейской практики (по необходимости).

Педагогические работы, осуществляющие образовательную деятельность, формируют тематическое содержание учебных планов в соответствии с индивидуальными интересами обучающихся, запросами родителей (законных представителей), материально-техническими и инфраструктурными возможностями, тематикой дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта, реализуемых в спортивной школе.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы формируют у ребенка компетенции осуществления универсальных действий:

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам определяются разработчиками (тренерами-преподавателями) и утверждаются приказом директора МБУ ДО ДЮСШ №1.

Структура дополнительной общеразвивающей программы содержит: титульный лист; пояснительную записку; годовой учебный план; содержание программы; методическое обеспечение и условия реализации программы; систему контроля и зачётные требования; литературу; приложения.

Используемые методы организации учебно-воспитательного процесса:

- практические (упражнения, самостоятельные задания и т.д.);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- информационные (использование новейшей информации из периодической печати);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- ассоциативные (основаны на ассоциациях – высших корковых функций головного мозга);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти). Используются при повторении,

закреплении;

- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале);
- проблемные (проблемная ситуация, научный поиск);
- частично-поисковые: предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов;
- исследовательские: самостоятельные наблюдения, исследовательские задания; научный поиск.

Приемы обучения

В структуру метода входят приемы обучения. Приемы обучения можно подразделить на:

- приемы формирования и активизации отдельных операций мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения;
- приемы, способствующие созданию проблемных, поисковых ситуаций в мыслительной деятельности обучающихся;
- приемы, активизирующие переживания, чувства обучающихся;
- приемы контроля, самоконтроля, самообучения обучающихся;
- приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями обучающихся.

Формы обучения. Формы учебно-тренировочного процесса

Форма обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам – очная. Возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-воспитательные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися спортивной школы Образовательной программы

1.2.1. Планируемые личностные результаты освоения обучающимися образовательной программы

Результаты освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, реализуемых в спортивной школе, являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания обучающихся.

Личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения,

адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

1.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения обучающимися образовательной программы

Метапредметные результаты - потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения обучающимися образовательной программы

Предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам обучающиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во

дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

1.2.4. Результатом реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта: баскетбол, пулевая стрельба, настольный теннис, конный спорт, велоспорт является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Основное содержание преподаваемых дисциплин

Спортивная школа реализует дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы физкультурно-спортивной направленности.

Содержание дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ и сроки обучения по ним определяются Образовательной программой, разработанной и утвержденной спортивной школой самостоятельно.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы реализуются по пяти видам спорта: баскетболу, конному спорту, велоспорту, пулевой стрельбе, настольному теннису. Все спортивные отделения обеспечены примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва.

Обучение проводится на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе. Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной работы определяется в соответствии с дополнительными общеобразовательными (общеразвивающими) программами по преподаваемым дисциплинам.

Содержание учебно-тренировочных занятий соответствует дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам, разработанным и утвержденным директором спортивной школы.

На основе дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, Положения о разработке и утверждении рабочих программ по видам спорта, тренерами-преподавателями разрабатываются рабочие программы, в которых отражаются основные принципы спортивной подготовки обучающихся, содержащие научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на разных этапах многолетней подготовки. Рабочие программы включают: учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также календарно-тематическое планирование, раскрывающее последовательность изучения разделов и тем программы, распределение учебного времени по разделам и темам спортивной дисциплины.

2.1.1. Баскетбол

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Баскетбол – командный вид спорта. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Цель Программы по виду спорта «Баскетбол» – формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол, развитие баскетбола.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и могут быть использованы в качестве

программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов. Программа последовательно решает **основные задачи:**

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма; развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе тренера-преподавателя, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-

тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Теоретическая подготовка

Программный материал

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 8. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном

контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема 9. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 10. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Тема 11. Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных

положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии

со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
Остановка прыжком		+	+	+				
Остановка двумя шагами		+	+	+				
Повороты вперед	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					

Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с		+	+	+	+	+		

отскоком)								
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+

Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

**Техническая подготовка. Тактическая подготовка
Тактика нападения**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+	+					

Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+

Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки						+	+	+
Против малой восьмерки						+	+	+
Против скрестного выхода						+	+	+
Против сдвоенного заслона						+	+	+
Против наведения на двух						+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты							+	+
Система смешанной защиты								+
Система личного прессинга							+	+
Система зонного прессинга								+
Игра в большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

2.1.2. Велоспорт-шоссе

Велоспорт-шоссе – вид велосипедного спорта, в котором спортсмены выступают на шоссежных велосипедах по дорогам с твердым покрытием общего пользования.

Существует шесть основных видов шоссежной велогонки – групповая гонка, индивидуальная гонка, гонка-критериум, многодневная гонка, парная и командная гонки.

Езда на велосипеде развивает у детей смелость, настойчивость, находчивость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость, чувство равновесия, координации движений, формирование правильной осанки.

Велоспорт содействует воспитанию организованности и дисциплины.

Цель Программы по виду спорта «Велоспорт-шоссе»: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники велоспорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами велосипедного спорта;

- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;

- развитие двигательных качеств – ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

Воспитательные:

- привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;

- воспитание навыков самостоятельной работы.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Теоретическая подготовка

Программный материал

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (2 час). Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. Велосипедный спорт как компонент физической культуры (4 час). Формы использования велосипеда в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры. Общая характеристика видов велосипедного спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Виды велосипедного спорта, не представленные в программе Олимпийских игр. Всероссийский и международный календарь соревнований по велосипедному спорту. Развитие детско-юношеского велосипедного спорта. Программные и нормативные

основы велосипедного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по велосипедному спорту. Цели, задачи и организация работы в ДЮСШ по велосипедному спорту. Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития велосипедного спорта (4 час). Периоды развития велосипедного спорта в России. Основные соревнования по велосипедному спорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и велодромы), техническая характеристика велосипедов и экипировки гонщиков. Развитие велосипедного спорта в мире. Создание Международного союза велосипедистов - UCI. Становление и развитие велосипедного спорта в СССР. Ведущие советские велосипедисты и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие велосипедного спорта в современной России. Достижения российских велосипедистов на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 4. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена (4 час). Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий велосипедным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма велосипедиста.

Тема 5. Гигиенические основы велосипедного спорта (6 час). Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви велосипедиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание велосипедистов, специализирующихся в гонках на шоссе. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в велосипедном спорте. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий велосипедным спортом (18 час). Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велосипедным спортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки велосипедиста. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся велосипедным спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля велосипедиста.

Тема 7. Основы безопасности занятий велосипедным спортом (15 час). Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение велосипедистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, велосипедов, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма велосипедиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Изучение правил дорожного движения (выполнение зачетных требований). Изучение правил соревнований в гонках на шоссе (выполнение зачетных требований). Специальные правила проведения тренировочных занятий (на шоссе, треке и других видах велосипедного спорта).

Тема 8. Техническое обслуживание велосипедов (20 час). История изобретения велосипеда и процесс модернизации его конструкции, узлов и деталей. Первые изобретатели велосипедов. Классификация велосипедов и специального оборудования. Размерные параметры велосипедов, предназначенных для занятий спортом и оздоровительным туризмом. Устройство спортивного велосипеда, основные узлы и детали. Рама. Передняя вилка. Руль. Колеса. Каретка. Педали. Тормоза. Задний и передний переключатели передач. Трещотка. Цепной привод. Седло. Дополнительное оборудование велосипеда. Классификация и спортивно-технические требования к однотрубкам (шинам). Технология установки посадки велосипедиста с учетом конструкции велосипеда и вида гонок. Технология замены деталей оборудования велосипеда. Регулировка и техническое обслуживание деталей и узлов велосипеда. Современные тенденции совершенствования конструкции велосипедов и экипировки гонщиков.

Тема 9. Организация и судейство соревнований (44 час). Виды и характер соревнований по велосипедному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Обязанности гонщиков. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Организационные вопросы. Положение о соревнованиях. Программа и заявки. Протесты. Календарь и организация соревнований. Велосипеды (требования к размерам велосипеда и его деталям). Судейская коллегия. Правила проведения соревнований по шоссе. Техническая помощь и сопровождающий транспорт. Разметка и измерение дистанции. Старт и финиш.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки в велосипедном спорте (4 час). Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (физическая,

техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 11. Средства и методы подготовки велосипедиста (7 час). Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как основное средство подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные). Общая характеристика технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки велосипедиста. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 12. Нагрузка и тренировочный эффект (4 час). Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный). Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Тема 13. Физическая подготовка велосипедиста (24 час). Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания гибкости. Основы методики воспитания двигательных-координационных способностей. Контроль физической подготовленности.

Тема 14. Техническая подготовка велосипедиста (22 час). Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка

велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык). Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное). Техника регулирования скорости передвижения. Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша. Техника равномерного движения по дистанции. Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Техника сюрпlesa. Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника прямолинейного движения. Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком. Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Техника «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Тема 15. Тактическая подготовка велосипедиста (21 час). Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста. Теоретические основы тактики в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования. Тактика многодневных гонок. Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки.

Тема 16. Психическая подготовка велосипедиста (16 час). Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности велосипедиста. Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в велосипедном спорте. Специальная психическая подготовка. Совершенствование реагирования,

вероятностного прогнозирования, наблюдения и внимания. Совершенствование регуляции мышечной деятельности. Контроль психической подготовленности. Уровень мотивации достижений. Темперамент. Волевой контроль. Способность к переносимости стресса. Предстартовые психические состояния велосипедиста. Средства и методы регуляции предстартового состояния.

Тема 17. Соревновательная подготовка велосипедиста (31 час). Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки велосипедиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности велосипедиста. Профиль трасс. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического (индивидуального и командного) плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе конкретных условий гонки. Анализ результатов конкретных соревнований.

Тема 18. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста (22 час). Подходы к использованию факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Питание и фармакологические средства. Режим питания в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Проблема допинга и организация антидопингового контроля в велосипедном спорте. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия. Биомеханические факторы. Совершенствование биомеханических свойств организма велосипедиста. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки. Планирование и контроль применения средств повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 19. Основы построения подготовки велосипедиста (18 час) тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Способы передвижения велосипедистов по трассе: общегрупповой, с разделением на группы, индивидуальный и комбинированный. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие «спортивная форма». Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла

на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в велосипедном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей велосипедиста. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущественность тренировочных средств и методов подготовки велосипедиста.

Тема 20. Основы методики оздоровительно-кондиционной тренировки с использованием упражнений на велосипеде (20 час). Основы методики обучения езде на велосипеде с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся. Тестирование физической подготовленности. Нормирование нагрузки в занятиях оздоровительно-кондиционной направленности с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Построение индивидуальных долгосрочных программ занятий оздоровительно-кондиционной направленности. Особенности задач, содержание и построение оздоровительно-спортивных программ подготовки дошкольников, школьников, людей старших возрастов. Основы методики занятий в подготовительном и специальном отделениях. Методические условия включения упражнений на велосипеде в профессионально-прикладную подготовку различных контингентов населения. Общие методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного досуга на основе использования упражнений на велосипеде. Методические особенности организации занятий с использованием упражнений на велосипеде на основе игрового метода. Методические требования к использованию упражнений на велосипеде в условиях дошкольных учебных заведений и общеобразовательной школы. Организация отдыха и досуга с использованием упражнений на велосипеде в период каникул в физкультурно-оздоровительных и молодежных лагерях. Семейные формы организации досуга. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с инвалидами по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию с использованием упражнений на велосипеде.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности велосипедиста. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной гликолитической, анаэробной алактатной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения

мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений.

Методические требования к составу средств и методов, используемых для воспитания скоростных качеств в различных видах велосипедного спорта. Метод вариативного упражнения. Метод упражнений, выполняемых в облегченных условиях с превышением освоенной скорости и др.

Основы методики воспитания гибкости. Выбор состава средств и методов воспитания гибкости с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и специфики видов велосипедного спорта. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Основы методики воспитания двигательных-координационных способностей. Уровни проявления двигательных-координационных способностей велосипедиста: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный.

Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Техническая подготовка

Программный материал

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъеме в гору, на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника регулирования скорости передвижения.

Техника подбора и переключения передаточных соотношений и темпа педалирования. Расчет величины передаточного соотношения. Темп педалирования.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника взаимодействия с партнерами и соперниками. Техника бесконтактного (аэродинамического) взаимодействия. Обучение технике «езды на колесе». Техника контактного взаимодействия (ускоряющего динамического взаимодействия, техника противоборства).

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

Тактическая подготовка

Программный материал

Основные понятия: «тактика велосипедного спорта», «тактическая подготовка велосипедиста» и др. Требования к уровню тактической подготовленности велосипедиста.

Тактика в гонках на шоссе. Индивидуальная гонка на время. Тактика в групповых гонках (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве, тактика финиширования).

Процесс совершенствования тактической подготовленности велосипедиста. Информационная база данных тактической подготовленности. Разработка плана тактической подготовки. Овладение практическими элементами тактики в данном виде велосипедного спорта. Разработка тактического плана на конкретные соревнования и его уточнение на основе оценки условий соревнований. Совершенствование элементов тактики в соответствии с индивидуальным планом на конкретные соревнования. Двигательное решение тактических задач и оперативная коррекция тактики в ходе соревнований. Анализ результатов решения тактических задач в ходе соревнования.

2.1.3. Пулевая стрельба

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических (4,5 мм), малокалиберных (5,6 мм) винтовок и пистолетов пульей. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки.

При занятии пулевой стрельбой идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Занятия пулевой стрельбой способствуют успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО, последующему обучению в высших военных училищах, службе в армии.

Основная цель Программы по виду спорта «Пулевая стрельба» – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами пулевой стрельбы, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

1. Обучающие:

- ознакомить с историей развития пулевой стрельбы;
- освоить уровень спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по пулевой стрельбе;

2. Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

3. Развивающие:

- способствовать развитию специальных качеств: силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость.

Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Теоретическая подготовка

Программный материал

Тема 1. Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и

спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Тема №2. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы. Возникновение стрелкового спорта. Причины, обусловившие возникновение пулевой стрельбы. Первые зарубежные стрелковые общества. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Первые стрелковые состязания. Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Роль Всеобуча в развитии пулевой стрельбы. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиады народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских Играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских Играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Тема №3. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Тема №4. Баллистика. Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полете. Выстрел – выбрасывание пули из канала ствола огнестрельного оружия давлением пороховых газов. Понятие о взрыве. Взрывчатые вещества (ВВ) делятся на инициирующие (капсюльные составы), дробящие и метательные (пороха). Иницирующие

ВВ легко взрываются от простых видов внешнего воздействия: пламени, удара, трения, способны вызвать детонацию. Метательные ВВ или пороха при горении превращаются в пороховые газы, сообщая пуле движение в канале ствола.

Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение и горение пороха, образование пороховых газов, возникновение давления, движение и вылет пули. Величина давления пороховых газов в момент вылета пули из канала ствола – дульное давление. Скорость пули в момент вылета называется начальной. Давление пороховых газов вызывает движение пули вперед, а оружия назад. Это движение оружия называется отдачей. Угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия и усилия хвата. Прочность стволов зависит от толщины стенок и качества материала. Если давление в стволе превысит величину, на которую рассчитана прочность ствола, то наступит остаточная деформация: ствол будет раздут. Причиной образования раздутий являются посторонние тела, находившиеся в канале ствола на пути движения пули. Необходимость тщательной чистки оружия. Износ стволов вызывается причинами механического, термического и химического характера. Износ стволов отрицательно сказывается на их «живучести». Основная причина, отрицательно влияющая на «живучесть» стволов – окклюзия. Это – поглощение газов металлом; его последствия: нарушение поверхности канала ствола, снижение прочности, увеличение калибра, особенно опасное у дульного выхода, ухудшение боя оружия.

Пригодность ствола для длительной стрельбы называется его «живучестью» – способностью выдерживать определенное количество выстрелов, после которых он не теряет свои баллистические качества. Увеличение живучести ствола достигается бережным отношением и правильным уходом за ним. Чистку оружия необходимо производить с казенной части, так как при чистке с дульного среза постепенно происходит снашивание полей нарезов, влекущее за собой ухудшение боя оружия.

Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полете, основывается на законах механики.

Траектория – это путь, по которому движется центр тяжести пули. Элементы траектории: точка вылета, горизонт оружия, линия возвышения, угол возвышения, линия бросания, угол бросания, угол вылета, точка падения, угол падения, горизонтальная дальность, вершина траектории, высота траектории, восходящая ветвь траектории, нисходящая ветвь траектории, точка прицеливания, угол прицеливания, линия прицеливания, угол места цели, точка встречи, угол встречи, прицельная дальность, превышение траектории над линией прицеливания, прямой выстрел, прицеливание и наводка, горизонтальная наводка, вертикальная наводка.

Полет пули – на пулю, вылетевшую из канала ствола, действуют три силы: сила инерции, сила земного притяжения, сила сопротивления воздуха. Чтобы пуля пролетела определенное расстояние и попала в цель, необходимо направить ствол оружия выше цели. Траектория пули в безвоздушном

пространстве, на которую действует только сила тяжести, представляет собой правильную кривую - параболу. Воздушная среда оказывает сопротивление движению пули, отражающееся на ее скорости. Причины, вызывающие появление силы сопротивления воздуха. Сила сопротивления воздуха зависит от скорости полета пули, от ее формы, массы, калибра, поверхности и плотности воздуха. Явление разбрасывания пуль при стрельбе из одного и того же оружия при одинаковых условиях называется естественным рассеиванием пуль. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

Тема №5. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Заводы-изготовители: Тульский оружейный завод и Механический завод в г. Ижевск. Оружие гладкоствольное, нарезное: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Различия, конструктивные особенности. Винтовки: спортивные, малокалиберные мужские, малокалиберные женские, крупнокалиберные, крупнокалиберные стандартные, пневматические, пневматические учебные (типа ИЖ-22, ИЖ-38). Пистолеты: спортивные (стандартные), скорострельные, произвольные, центрального боя (пистолет, револьвер), пневматические.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов (общие сведения). Неполная разборка и сборка оружия. Прицельные приспособления: прицелы (открытый, диоптрический, оптический) и мушки (прямоугольная, кольцевая), конструктивные особенности и отличия, положительные и отрицательные стороны. Светофильтры. Особенности спусковых механизмов оружия разных видов, их регулировка, отладка. Качественные характеристики стволов, укладка стволов, отбор оружия. Отладка и индивидуальная подгонка оружия: винтовок и пистолетов. Характерные неисправности оружия, их устранение. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Уход за оружием, условия его сохранения.

Патроны бокового огня, центрального боя, пневматические пульки. Их основные конструктивные и баллистические характеристики. Отработка комплекса «патрон-оружие»: подбор патронов и пуль. Марки видов оружия, патронов и пуль.

Одежда винтовочника: стрелковая куртка, стрелковые брюки, обычный брючный ремень, одежда под курткой и брюками, обувь, стрелковая перчатка (рукавица). Подгонка одежды винтовочника. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Подстилка, коврик, подголенник, зрительная труба. Мишени, их размеры.

Одежда пистолетчика: куртка, полуботинки. Подгонка одежды. Требования и ограничения, предъявляемые Правилами соревнований. Зрительная труба. Мишени, их размеры.

Одежда стрелка по движущейся мишени: куртка, обувь спортивная или повседневная. Требования, предъявляемые Правилами соревнований. Мишени, их размеры.

Характеристика служебного и произвольного крупнокалиберного

оружия.

Тема №6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение: строение глаза, профилактика зрения (подробнее стр.184).

Тема №7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Тема №8. Гигиена, режим, закаливание. Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния стрелка, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходной жизни их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху

при регулярных занятиях пулевой стрельбой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Подведение итогов тренировок в течение учебного года, планы на следующий год.

Практические занятия

Программный материал

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка(самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности.

3. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом;
- управление спуском (плавность, «неожиданность»);
- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8. Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях, – по белому листу и мишени;
- на «кучность» и совмещение.

9. Расчет и внесение поправок.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности).

11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

13. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

14. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по

движущейся мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

15. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

16. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Техническая подготовка

Программный материал

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора;
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня;
- прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность», дыхание).

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния). Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию, автономная работа зачётным пальцем и выжиму спуска, разные способы управления спуском («параллельность работ»), умение «слушать себя», отметка выстрела, умение готовить и выполнять выстрел, не ожидая его (недопустимая реакция на выстрел «встреча выстрела»).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела».

Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки;
- выполнение упражнений по условиям соревнований;
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «с колена». Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».

Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра, освещения и т.п.). Внесение поправок. Пробные выстрелы, пристрелка их назначение; проверка изготовки. Темп и ритм при стрельбе из

различных видов оружия.

Тактическая подготовка

Программный материал

Понятие «тактики» в пулевой стрельбе, разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбора и применения их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, как часть тактической подготовки. Объективные факторы изменений обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений на соревнованиях, проводимых на стрельбищах. Субъективные факторы, отрицательно влияющие на четкость выполнения всех элементов выстрела в целом. Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство – это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

2.1.4. Настольный теннис

Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью тренера – преподавателя. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Цель Программы по виду спорта «Настольный теннис» - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;

- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- обучить базовым техническим элементам;

- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

- развивать специальные двигательные способности, необходимые для игры в настольный теннис;

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

Воспитывающие:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактические мероприятия по снижению преступности среди подростков, наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических знаний, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, прохождение инструкторской и судейской практики.

Теоретическая подготовка

Программный материал

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в

воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Тема 2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте; перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи несчастным случаям. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Тема 7. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержания, основные разделы и формы записи. Показатели развития, кривая.

Тема 8. Физические способности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной

двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Тема 7. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи техникой и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игр сильнейших теннисистов.

Тема 8. Основы тактики и тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 9. Спортивные соревнования. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игрок настольный теннис. Положение о проведении соревнований по столному теннису на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по столному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 10. Установка на игру и разбор результатов игр. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые

стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техническая и тактическая подготовка

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки.

Многочисленное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки-серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоении элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,

«Круговая с тренером» и другие.

2.1.5. Конный спорт

Конный спорт – это древнейший и красивейший вид спорта, соревнования в искусстве верховой езды на лошади.

Главная отличительная особенность конного спорта от других видов состоит в том, что в нем участвует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и всадника – спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости. В спортивной школе культивируется классический вид конного спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр – конкур.

Цель Программы по виду спорта «Конный спорт» - формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, развитие и совершенствование свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов-конников.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам конкура и основам ухода за лошадей, знакомить с традициями конного спорта и историей мирового и отечественного коневодства, учить правильному обращению с животными, знакомить с особенностями поведения лошади;

- ознакомить с историей развития конного спорта;

- освоить основы технической и тактической подготовки;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие – способствовать развитию специальных физических качеств: скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости, координационных способностей, мышечной силы, выносливости, развивать умение учитывать в работе состояние партнера-лошади.

Воспитательные – формировать такие черты характера, как целеустремленность, упорство в достижении цели; воспитывать трудолюбие и сочувственное отношение к животным; воспитывать чувство ответственности за свои действия.

Теоретическая подготовка

Учебный материал по теоретической подготовке

1. Физическая культура и конный спорт в России

Тема №1. Физическая культура и спорт в России. Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, укрепления здоровья и правильного физического развития молодежи, подготовки к труду и защите Родины.

Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние развития спорта в мире.

Тема №2. Конный спорт в России. Исторические сведения о возникновении и развитии конного спорта. История развития конного спорта в России.

Виды конного спорта (высшая школа верховой езды – выездка, преодоление препятствий – конкур, конное троеборье). Характеристика каждой дисциплины.

Состояние конного спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Сравнительный анализ развития конного спорта в России и за рубежом.

Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке российских всадников, пути повышения их мастерства. Характеристика участия российских всадников на Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

Тема №3. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по конному спорту в России. Принципы квалификационной системы для участия в международных соревнованиях (личное первенство, командное первенство) по выездке, конкур и троеборью. Международный рейтинг всадников по видам конного спорта.

Тема №4. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Календарный план соревнований. Всероссийские и международные правила проведения соревнований: по выездке, конкур и троеборью.

Организация соревнований. Программа соревнований. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Заявка на участие в соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Национальные паспорта для спортивных лошадей. Представители команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей соревнований. Методика судейства в выездке, в конкуре, в манежной езде и полевых испытаниях по троеборью. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов, информационное обеспечение соревнований.

Построение маршрутов в соревнованиях по конкур и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Международная федерация конного спорта FEI, краткая характеристика и функции организации. Международные правила соревнований по конному спорту (выездка, конкур и троеборье). Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Международные паспорта для спортивных лошадей. Жеребьевка. Главный судья. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов.

Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

Тема №5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте. Оборудование конно-спортивных школ. Виды тренировочных площадок, их технические характеристики: манеж, конкурное поле, троеборная трасса. Виды препятствий, их техническая характеристика. Конкурные препятствия. Полевые троеборные препятствия. Требования к выбору мест проведения соревнований по конному спорту. Подготовка манежей, полей для конкур, полевых трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по выездке, конкуру и троеборью. Уход и содержание тренировочных площадок.

Современный конно-спортивный инвентарь для каждого вида конного спорта и уход за ним.

Обувь и одежда спортсмена-конника для тренировочной и соревновательной деятельности.

Изготовление конно-спортивного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

2. Краткие сведения о строении и функциях человека

Тема №6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердечно-сосудистая система.

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Потребление кислорода. Понятие о кислородном потреблении (запросе) и долге.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности конным спортом на центральную нервную систему.

Органы чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы обоняния и вкуса. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного анализаторов.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Обмен веществ и энергии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий конным спортом.

Тема №7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима дня в процессе тренировки и соревнований. Гигиенические

требования при занятиях конным спортом.

Тема №8. Питание спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиена питания.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям. Особенности питания спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Режим и питание в конном спорте. Пищевые отравления и их профилактика.

Тема №9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Понятие об инфекционных заболеваниях источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.).

Тема №10. Закаливание организма спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основные средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Закаливание в процессе занятий конным спортом.

Тема №11. Восстановительные мероприятия в спорте. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка,

психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, суховоздушная (сауна) и парная баня, водные процедуры (различные виды ванн и душа), электропроцедуры, солярий, магнитотерапия, ионофорез.

Фармакологические средства восстановления: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

3. Краткие сведения о строении и функциях спортивной лошади

Тема №12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения о строении организма лошади. Части тела лошади. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Строение копыта и его механизм работы.

Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в покое, в период тренировки и восстановления.

Дыхательная система лошади и ее особенности функционирования. Частота дыхания в покое, в период тренировки и восстановления.

Нервная система лошади и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Органы чувств, зрения, слуха, обоняния и вкуса лошади. Особенности строения и функционирования.

Пищеварительная система лошади и ее особенности функционирования.

Выделительная система лошади и ее особенности функционирования.

Тема №13. Уход за спортивной лошастью и ее содержание. Правила

содержания и ухода за лошадью. Правила и нормы конюшенного содержания. Правила и нормы кормления и водопоя лошади. Режим дня лошади и его учет при планировании тренировочных занятий. Правила ухода за лошадью до и после тренировочных занятий. Техника безопасности при уходе за лошадью.

Правила подготовки лошади к тренировочным занятиям, соревнованиям. Седловка. Подгонка спортивного снаряжения. Использование защитных средств для профилактики спортивного травматизма лошади.

Правила транспортировки и техника безопасности при перевозке спортивных лошадей. Кормление и уход за лошадью во время транспортировки.

Тема №14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Экстерьер и пороки развития лошади. Породы лошадей. Масти и отметины. Отбор лошадей для различных видов конного спорта.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади – ответная реакция сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Основы биомеханики движений лошади: шаг, рысь, галоп, преодоление конкурных и полевых препятствий.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Аллюры лошади, их классификация и характеристика. Характеристика двигательных качеств лошади: сила, скорость, выносливость.

Тема №15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей. Понятие тренинга. При тренинге спортивных лошадей используются: принцип систематичности, принцип интервала между тренировочными нагрузками, принцип постепенного повышения нагрузок, принцип максимальных нагрузок, принцип разносторонности. Методы тренинга лошадей: повторный, переменный, интервальный, соревновательный.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Понятие объема тренировочных нагрузок. Методы повышения объема тренировочных нагрузок: последовательный, ступенчатый, волнообразный. Основные и дополнительные средства тренировок лошадей.

Периодизация тренировочного процесса. Подготовительный, основной (соревновательный), переходный периоды подготовки. Динамика спортивной формы лошади. Понятие уровня тренированности и его классификация.

Основные виды подготовки лошади в процессе тренировки.

Физическая подготовка спортивной лошади. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, скорости, выносливости, и гибкости).

Техническая подготовка спортивной лошади. Задачи, содержание, методика технической подготовки лошади в выездке, конкуре и троеборье.

Психологическая подготовка спортивной лошади к транспортировке, участию в соревнованиях. Понятие о психологической подготовке лошади, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность лошади к стрессовым ситуациям при погрузке, транспортировке и на соревнованиях.

Тема №16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей. Виды и причины спортивного травматизма. Профилактика травматизма лошадей при тренировочных и соревновательных нагрузках, при транспортировке. Оказание первой ветеринарной помощи лошади при травмах и заболеваниях. Понятие перенапряжение и перетренированность спортивной лошади и их профилактика.

Тема №17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади. Общее представление о восстановительных мероприятиях для спортивной лошади. Виды восстановительных мероприятий, их классификация.

Зоогигиенические средства восстановления: соблюдение правил содержания и кормления, рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых в дневное и ночное время. Сбалансированное кормление согласно уровню тренировочной нагрузки.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, водные процедуры (душ, плавание), солярий, магнитотерапия.

Фармакологические средства восстановления: препараты, стимулирующие обмен веществ и функцию кровообращения, витамины и минералы, адаптогены растительного и животного происхождения, согревающие мази и противовоспалительные препараты, хондропротекторы.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки лошади.

Тема №18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади. Задачи, сущность, методы комплексного контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади и его организация. Медико-биологический контроль за физическим и функциональным состоянием лошади. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Задачи и методы медико-биологического контроля на этапе достижения лошадей высшего спортивного класса. Тесты для оценки развития физической и функциональной готовности лошади к соревнованиям. Анализ индивидуальных показателей медико-биологического контроля спортивных лошадей в годовом цикле подготовки.

4. Сущность спортивной тренировки

Тема №19. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка,

спортивного совершенствования.

Характеристика спортивной тренировки для спортсменов различных возрастов. Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

Тема №20. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей человека. Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков

Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Физиологические методы определения тренированности спортсменов. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена. Физиологические показатели состояния тренированности спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.

Тема №21. Средства и методы спортивной тренировки. Комплекс средств спортивной тренировки. Физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Использование природных (оздоровительных) и гигиенических факторов в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные упражнения.

Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. Методы упражнений: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой целостного и расчлененного упражнения.

Методы обучения при занятиях конным спортом. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов-конников.

Тема №22. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятий. Типы тренировочных уроков. Структура урока. Характеристика составных частей урока. Структура урока в конном спорте.

Особенности других форм организации занятий в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. Соревнования.

Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды подготовки. Особенности учебно-тренировочных занятий в конном спорте перед соревнованиями. Методы поддержания спортивной формы между соревнованиями.

5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки

Тема №23. Физическая подготовка спортсмена. Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее содержание и виды. Основы методики развития

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.

Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых качеств. Методы развития силы. Развитие силовых качеств в конном спорте.

Понятие быстроты, формы ее проявления, методы развития быстроты движений.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Развитие выносливости в конном спорте.

Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Развитие ловкости в конном спорте.

Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Развитие гибкости в конном спорте.

Тема №24. Техническая подготовка спортсмена. Определение понятия. Роль спортивной техники в конном спорте. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки всадника.

Тема №25. Психологическая подготовка спортсмена. Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.

Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения спортсменов различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в конном спорте.

Тема №26. Тактическая подготовка спортсмена. Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и способы тактики. Формы тактики. Основные задачи тактической подготовки. Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в конном спорте.

Тема №27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в конном спорте.

Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития в конном спорте.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов-

конников.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-конников.

Тема №28. Основы техники и тактики в видах конного спорта. Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования всадника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта.

Требования к посадке всадника – положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводов.

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартиргал, шпрунт).

Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды: подготовительные езды, «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз», КЮР, переездка, элементы высшей школы: пассаж, пиаффе, менка ног, пирует, принятие на рыси и галопе.

Конкур(преодоление препятствий). Требования к прыжковой посадке. Общие принципы посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка. Владение средствами управления лошастью при движении на маршруте. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Особенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями. Напрыгивание лошади на свободе, в шпрингартене, на корде.

Троеборье. Сбор. Аллюры сокращенные, рабочие, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Особенности техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе. Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Развитие и совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс). Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований. Общие принципы конкурной посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка при преодолении конкурных препятствий. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных конкурных препятствий.

Анализ техники спортсменов различных видов конного спорта с помощью видеозаписи тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Анализ условий предстоящих соревнований и определение

тактики выступлений. Подведение итогов прошедших соревнований: выявление положительных и негативных моментов, анализ результатов, выводы.

Анализ техники ведущих спортсменов различных видов конного спорта на международной спортивной арене. Международный рейтинг спортсменов-конников в конкуре, троеборье и выездке.

Тема №29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки. Понятие планирования, его виды. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Принципы планирования тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-конников. Периодизация тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.

Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Тема №30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена. Нравственное формирование личности юных спортсменов в процессе спортивной тренировки. Цель и задачи нравственного воспитания. Средства и методы нравственного воспитания.

Моральные качества, необходимые современному человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов. Понятие воли. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициатива и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Воспитание волевых качеств у

спортсмена-конника.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

6. Комплексный контроль в спорте

Тема №31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью. Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-конников в годичном цикле подготовки.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки развития физической, функциональной и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Тема №32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление у детей и подростков. Переутомление. Профилактика переутомления.

Тема №33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте. Изучение эффективности, стабильности техники исполнения элементов высшей школы верховой езды, манежной езды и прыжков через конкурные и полевые препятствия в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортивной пары. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Тесты для оценки развития технической и тактической готовности спортивной пары к соревнованиям. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

Тема №34. Спортивный отбор. Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

Тема №35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом. Виды и причины спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Патологические состояния в спорте. Перенапряжение. Перетренированность.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема №36. Техника безопасности при занятиях конным спортом. Правила, техника безопасности при подходе к лошади и ее чистке.

Правила оценки и пригодности амуниции всадника (шлем, одежда и обувь для верховой езды) и проверки снаряжения (седло, уздечка, защитные бинты, ногавки). Принципы регулирования длины стремян в зависимости от вида занятий и уровня езды всадника.

Правила безопасной посадки на лошадь и спешивания. Правила управления лошадью. Принципы и правила езды в закрытом манеже и на открытой площадке, езды в поле. Правила поведения в манеже и безопасные расстояния при проведении групповой тренировки. Правила работы в открытом строю (всадники едут в свободном режиме).

Правила работы в закрытом строю (всадники едут друг за другом).

Оценка пригодности грунта, тренировочного оборудования для выполнения упражнений и проведения тренировки. Техника безопасности при занятиях вольтижировкой. Правила поведения в чрезвычайной ситуации, при несчастном случае (падение всадника).

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Практическая подготовка (для всех учебных групп)

Программный материал по общей физической подготовке

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,
- гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,

- кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы спортивной школы.

Упражнения по ОФП

1. Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

2. Передвижения различными видами ходьбы и бега: ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

3. Бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

- гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;

- мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

- набивным мячом (1-3 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;

- теннисным мячом: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

6. Упражнения для развития мышц туловища. Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук – вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

7. Упражнения для развития мышц ног: поднятие и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

8. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

- Упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом; поднятие ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

- Элементы акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

- Упражнения с партнером в сопротивлениях, перетягиваниях.

- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

- Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

- Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции

до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Нырание, игры на воде.

- Подвижные игры и эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

- Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

- Лазание по канату. В два и в три приема с помощью рук и ног.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое учебно-тренировочное занятие должны включаться упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание. В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

Учебный материал по специальной физической подготовке

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности обучающегося происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

Упражнения по СФП

Упражнения на расслабление мышц тела.

Расслабление мышц – обязательный и специальный навык для конника. Большое значение в тренировке конника играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

Специальные упражнения на расслабление мышц должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и,

наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление обучающийся приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

Упражнения для мышц рук.

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

Упражнения для мышц туловища и рук

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

Упражнения для мышц ног.

1. Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

2. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

Упражнения в потягивании.

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошастью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени.

Упражнение 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую ногу, подняться на возвышение и вернуться в и. п., другой ногой о возвышение не опираться; при подъеме туловище держать вертикально; высоту возвышения постепенно увеличивать; нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнение 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнение 3. И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о фэг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания, при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнение 4. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фэг на уровне живота. Приседание на одной,

другую вперед, при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; нагрузка на обе ноги поочередно; после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнение 5. И. п. – сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением, упор сзади прямыми руками; сгибание-разгибание ног в ярко уступающее - преодолевающим режиме работы.

Упражнение 6. И. п. – стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнение 7. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фэг на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением, высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

Гимнастические упражнения на лошади.

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, поглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды.

При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

Упражнения для овладения техникой падения.

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них – кувырок вперед и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу – и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом – сальто. В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться пред акробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, обучающийся, прежде всего, должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения через правое и левое плечо с поворотом, с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения:

- основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же – в

противоположном направлении);

- основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола;

- полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая – подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения. Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8). Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это – оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле. Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)

Подход к лошади: правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

Седлание. Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

Вожделение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

Посадка на лошадь: правила посадки со стремянами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

Разбор поводьев: в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

Посадка всадника. Форма посадки: «облегченная», «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища,

головы обучающегося вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошастью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

Перемены направления: через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

Вольты: диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

Серпантины: 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шаг и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

Подъемы: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

Переходы: с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

Остановки: с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

Кавалетти: на шаг, на рыси.

Преодоление препятствий: одиночных препятствий высотой до 100 см на шаг, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

Преодоление препятствий по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

Полевая езда: по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

Выездка

Боковые движения. Боковое сгибание лошади при движении в один след – плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Уступка шенкелю, понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю,

обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

Полупируэты на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.

Отработка схемы манежной езды (подготовительные езды) и элементов езды «Малый Приз».

Конкур

Формирование конкурной посадки при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

Работа на клавишах. Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

Преодоление отвесных, широтных препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы. Возможные ошибки и методы их исправления.

Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремянами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

2.2. Программа воспитания

Содержание программы воспитания разработано на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 01.09.2020).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

4. Стратегия развития воспитания на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства РФ от 12 ноября 2020 г. № 2945-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).

Программа учитывает «Примерную программу воспитания», разработанную сотрудниками Института стратегии развития образования РАО в рамках государственного задания и одобренную решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Данная программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Воспитательная программа является обязательной частью дополнительных общеобразовательных программ спортивной школы, её основная функция – направление, организация и контроль деятельности тренеров-преподавателей школы по реализации воспитательного потенциала их совместной с детьми деятельности, тем самым сделать спортивную школу воспитывающей организацией. В центре программы воспитания спортивной школы находится личностное развитие обучающихся, формирование системных знаний о различных аспектах развития России и мира.

Одним из результатов реализации программы воспитания станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и

обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Данная программа воспитания показывает систему работы с детьми в спортивной школе и разработана с целью систематизации и модернизации компонентов воспитательной системы учреждения, является мобильной, корректируемой и изменяемой.

Особенностью воспитательного процесса в школе является консолидация воспитательного потенциала педагогического состава школы, социальных партнеров и внутришкольных детских объединений. Работа системы дополнительного образования направлена на реализацию общих образовательных и воспитательных целей. Школе принадлежит ведущая роль во взаимодействии с социальной средой, поэтому мы постоянно выявляем воспитательный потенциал окружения, создаем единое воспитательное пространство. Такая технология управления позволяет видеть все объекты и всех субъектов образовательного процесса, видеть динамику развития школы в целом.

В профилактике антиобщественных проявлений в молодежной среде педагоги школы опираются на взаимодействие с органами социальной защиты, правопорядка, труда и занятости, с депутатским корпусом, с творческими союзами и общественными объединениями. Проблемы детства становятся не только естественным пространством человеческого согласия, совместной заботы многих организаций, но и предметом солидарной ответственности взрослых.

Для педагогической поддержки и коррекции детей с девиантным поведением в школе созданы и действуют службы:

- психологическая;
- методическая;
- медицинская.

Данные структурные организации имеют свои программы действия.

МБУ ДО ДЮСШ №1 имеет статус «казачье» (приказ Департамента по делам казачества и кадетских учебных заведений от 30.05.2016 года №81 «О присвоении статуса «казачье образовательным учреждениям»)

МБУ ДО ДЮСШ №1 наделена полномочиями центра ГТО (Постановление Администрации Константиновского района от 30.11.2015 года №900 «О наделении МБУ ДО ДЮСШ №1 Константиновского района полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальном образовании «Константиновский район»).

Воспитательная система школы охватывает весь педагогический процесс, интегрируя учебно-тренировочные занятия, внеурочную жизнь детей, разнообразную внеклассную деятельность и общение за пределами школы, влияние социальной, природной, предметно-эстетической среды, непрестанно расширяющееся воспитательное пространство.

Воспитательная работа в спортивной школе направлена на формирование личности обучающегося.

Основная идея, которой руководствуется педагогический коллектив спортивной школы, – **компетентностный подход в воспитании**. Не менее важными считаем и следующие идеи воспитания:

1. Личностный подход в воспитании: признание личности развивающегося человека в качестве высшей социальной ценности, учет уникальности и своеобразия каждого обучающегося.

2. Средовый подход в воспитании: создание таких альтернативных условий жизни, которые давали бы обучающимся возможность адекватно оценивать среду, вырабатывать правильное отношение к ней.

3. Гуманизация межличностных отношений «обучающийся – обучающийся», «обучающийся–тренер-преподаватель», «тренер-преподаватель – родители»: создание таких комфортных отношений, в которых растущая личность чувствует себя защищенной, нужной, значимой.

4. Повышение меры субъектности личности: обеспечение индивидуальной образовательной траектории, обретение социальной и нравственной ответственности личности, развитие и саморазвитие индивидуальности.

5. Организация идейной и эмоциональной насыщенности жизнедеятельности обучающихся – основы воспитательного процесса.

6. Единство воспитания, общения и развития – важнейшее условие формирования целостной личности.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Положительно влияют на эффективность воспитательной работы вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

Наиболее существенными элементами или даже сферами воспитания спортсмена выступают:

- тренер-преподаватель, его личность и деятельность;
- спортивный коллектив;
- семья;
- общеобразовательная школа.

Рассматривая эту систему, необходимо сказать, что задача тренера-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры: на урок ученик обязан идти, а на тренировку он идет по доброй воле, его влекут интерес и личность тренера-преподавателя

В основе организации воспитательных дел существует два подхода:

- деятельный подход предполагает организацию отдельных видов деятельности: познавательной, трудовой, общественной, художественной, спортивной, ценностно-ориентировочной и свободного общения;
- комплексный подход означает органичное «сращивание» всех видов деятельности.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Формы воспитательной работы в спортивной школе:

- активное привлечение обучающихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми; □
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников

учебы;

- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии по городу и на выезде);
- регулярное посещение музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров

отдыха;

- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей

- соревнований, с днями рождения обучающихся;
- введение ритуала торжественного прием вновь поступающих, проводы выпускников;

- взаимосвязь с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В спортивной школе широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Воспитательная работа в спортивной школе осуществляется в тесном сотрудничестве с семьей. Союз семьи и спортивной школы – это важнейшее условие совершенствования воспитания в 21 веке. Ведь такие проблемы, как наркомания, детская преступность не могут в принципе быть решены без участия семьи. То же самое и с оздоровительно – досуговой деятельностью, приобщением к труду, спорту, бережному отношению к природе. Прежде всего, в семье ребенок усваивает основные нормы социальной жизни.

Работа с родителями (законными представителями)

1. Родительские собрания: анализ занятий, решение общих проблем;
2. Беседы, лекции связанные с проблемами воспитания;
3. Традиционные разговоры с родителями (законными представителями) по телефону (сообщения о пропущенных занятиях по причине и без);
4. Консультация, анкетирование детей и родителей (законных представителей);
5. Совместные встречи детей и родителей (законных представителей) (организация вечеров, походов, экскурсий) т.е. максимально возможное привлечение родителей (законных представителей) в жизнь секции.

Таким образом, воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера-преподавателя, задачей, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки от новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена.

Концепция модернизации образования способствует формированию единого образовательного пространства и рассматривает развитие системы дополнительного образования детей как одно из приоритетных направлений образовательной политики. Одной из главных задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

Одним из факторов, обеспечивающих деятельность по сохранению и укреплению здоровья в общеобразовательных школах, является взаимодействие школы с учреждениями дополнительного образования детей, в том числе с детско-юношеской спортивной школой.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, правил здорового образа жизни, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут обучающимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы в спортивной школе являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение;
- беседы;
- опрос тренеров-преподавателей, врача, обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся;
- анализ практических дел и поступков обучающихся, их тренеров-преподавателей, всего коллектива;
- оценка состояния дисциплины и др.

Основная идея, которой руководствуется педагогический коллектив спортивной школы, – **компетентный подход в воспитании**. Не менее важными считаем и следующие идеи воспитания:

1. Личностный подход в воспитании: признание личности развивающегося человека в качестве высшей социальной ценности, учет уникальности и своеобразия каждого обучающегося.
2. Средовой подход в воспитании: создание таких альтернативных условий жизни, которые давали бы обучающимся возможность адекватно оценивать среду, вырабатывать правильное отношение к ней.
3. Гуманизация межличностных отношений «обучающийся – обучающийся», «обучающийся – тренер-преподаватель», «тренер-преподаватель – родители»: создание таких комфортных отношений, в которых растущая личность чувствует себя защищенной, нужной, значимой.

4. Повышение меры субъектности личности: обеспечение индивидуальной образовательной траектории, обретение социальной и нравственной ответственности личности, развитие и саморазвитие индивидуальности.

5. Организация идейной и эмоциональной насыщенности жизнедеятельности обучающихся – основы воспитательного процесса.

6. Единство воспитания, общения и развития – важнейшее условие формирования целостной личности.

2.3. Программа коррекционной работы

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ и инвалидов (при их наличии) определяются адаптированной образовательной программой.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, спортивная школа организует образовательный процесс по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Адаптированная образовательная программа является неотъемлемым структурным компонентом основной образовательной программы спортивной школы.

Адаптированная образовательная программа – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа направлена на:

- обеспечение положительной динамики индивидуальных показателей физического развития;

- развитие основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и повышение уровня функциональных возможностей каждого обучающегося;

- обеспечение уровня освоения навыков гигиены, самоконтроля, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа), общения с окружающими;

- развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.).

Освоение данной программы предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений ребенка.

Данная программа разработана для категории детей с ОВЗ (УО, РАС, НОДА) 7-18 лет. Наполняемость группы - 10 человек.

Форма обучения – очная.

Формы учебного занятия:

- групповая;

- индивидуальная;
- игра;
- соревнования в упрощенном варианте.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ, диалог);
- практические (упражнения, тренировка);
- наблюдения (проведение контроля за физическим состоянием);
- наглядные (наглядные материалы - фотографии, таблицы, рисунки, плакаты, работа по образцу).

Тип занятий:

- практический;
- тренировочный;
- комбинированный.

Сроки реализации Программы:

Программа рассчитана на два учебных года. Занятия проводятся для обучающихся (при их наличии) 3 раза в неделю по 90 минут. Учебный план занятий рассчитан на 52 недели.

2.4. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена,

тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

2.5. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внешнего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки,

цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические – средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Медицинский контроль

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, окулиста, педиатр).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Ежедневный врачебный контроль обучающихся осуществляет врач спортивной школы, который организует проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию обучающегося и другим подобным вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования (пульс, электрокардиограмму, гематологический и биохимический состав крови, анализ мочи и т.п.) с учетом педагогических наблюдений тренера-преподавателя, данных самоконтроля обучающихся при сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий.

2.6. Психологическая подготовка

Важной составляющей деятельности спортивной школы является психолого-педагогическое сопровождение тренеров-преподавателей. Оно осуществляется с целью повышения психологической компетентности, создания комфортной психологической атмосферы педагогических кадров. Значительное место в психолого-педагогическом сопровождении тренеров-преподавателей занимает профилактическая работа, в процессе которой тренеры-преподаватели обучаются установлению психологически грамотной системы взаимоотношений с обучающимися, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга.

Тренеры-преподаватели обучаются навыкам формирования адекватной концепции, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе взаимодействия с обучающимися и коллегами. По вопросам совершенствования организации образовательных отношений проводится консультирование (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий), лекции, семинары, практические занятия.

При организации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений можно выделить следующие уровни психолого-педагогического сопровождения: индивидуальное, групповое, на уровне учебно-тренировочной группы, на уровне образовательной организации.

Система психологического сопровождения строится на основе развития профессионального взаимодействия педагога-психолога и тренеров-преподавателей; она представляет собой интегративное единство целей, задач, принципов, структурно-содержательных компонентов, психолого-педагогических условий, показателей, охватывающих всех участников образовательных отношений: учеников, их родителей (законных представителей), педагогов.

К основным направлениям психолого-педагогического сопровождения обучающихся можно отнести:

1. Психологическое просвещение, профилактика и организационно-методическое содействие образовательному процессу.

2. Психологическая диагностика.

3. Психологическое консультирование.

Основные задачи психолого-педагогического сопровождения:

- содействие личностному и физическому развитию обучающихся, формирование способности к самоопределению и саморазвитию;

- содействие гармонизации социально-психологического климата в образовательном учреждении;

- профилактика и преодоление отклонений в социальном развитии обучающихся;

- психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса и оказание психологической помощи обучающимся, родителям (законным представителям) и членам педагогического коллектива.

Формы работы при осуществлении психолого-педагогического сопровождения:

1. Участие в подготовке и проведении заседаний педагогического и методического (тренерского) советов.

2. Подготовка ряда методических пособий по актуальным проблемам психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений

Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе - постановка перспективных целей. Осознание этих целей, сформулированных в виде четких и доступных положений, и понимание необходимости усилий для ее достижения побуждают спортсмена

к систематическим упорным тренировкам в течение многих лет.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психическое состояние спортсмена во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Чтобы психическое состояние стало свойством личности обучающегося, его надо формировать у спортсмена в процессе ежедневных тренировочных занятий и соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становление личности обучающегося через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и

соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность обучающегося. Специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность обучающегося характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

План-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах

Предсоревновательный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный этап подготовки	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52

учебные недели. Учебный план – это документ, определяющий объем, содержание и порядок организации образовательной деятельности в спортивной школе. Учебный план обеспечивает реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, определяет распределение учебного времени, отводимого на изучение учебных курсов по группам и годам обучения (этапам). Годовой учебный план утверждается директором спортивной школы с учетом мнения педагогического совета школы по согласованию с МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района» Ростовской области.

Содержание и логика построения учебного плана отражают цели и задачи дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта, составленных на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивной школы.

Действующий годовой учебный план разработан для каждого этапа спортивной подготовки по видам спорта.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяются с учетом санитарно-эпидемиологических требований, правил техники безопасности.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость	Максимальный объем учебно - тренировочной нагрузки (час/неделя)	
начальной подготовки	первый год	15	6	
	второй год третий год	12	9	
учебно-тренировочный	первый год	10	устанавливается спортивной школой	
	второй год			14
	третий год			16
	четвертый год			18
	пятый год			20

Распределение учебных часов по этапам и годам спортивной подготовки

Группы по этапам подготовки	НП		УТГ				
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Кол-во часов за год	312	468	624	624	936	936	936
Кол-во часов в неделю	6	9	12	12	18	18	20

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ №1 на 2021-2022 учебный год прилагается (приложение №1).

Учебные планы дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта;

- определяют содержание и организацию образовательного процесса

спортивной школы, предусматривают максимальную нагрузку обучающихся;

- разработаны с учетом сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся;

- ориентированы на достижение результатов освоения программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков.

Учебные планы определяют последовательность освоения содержания программ по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта, учебные планы дополнительных общеразвивающих программ содержат следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта;
- соревнования.

IV. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные условия реализации Программы

Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в спортивной школе обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Согласно Профессиональному стандарту 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. N 613н), преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в спортивной школе осуществляют тренеры-преподаватели. Для реализации дополнительных общеобразовательных программ могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, обеспечивающие образовательный (в том числе учебно-тренировочный) процесс: педагог-психолог и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в спортивной школе осуществляют методисты.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период

проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем спортивной школы.

Спортивная школа осуществляет учебный процесс на территориях и сооружениях, внесенных в Лицензию на осуществление образовательной деятельности. Перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, необходимый для реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ включает в себя (в зависимости от специфики программ):

1	347250, Ростовская область, г. Константин овск, ул. Донская, 4А	Административ ное здание Площадь: общая 341,1 кв.м	Оперативное управление	Администраци я Константинов ского района, МБУ ДО ДЮСШ №1	Договор о закреплении муниципального имущества на праве оперативного управления за муниципальным учреждением №157 от 20.06.2017г.	Кадастровый номер: № 61:17:001011 1:20	Рег. Запись № 61:17:00 1 0111:20- 61/021/2 0 17-4, 25.07.20 1 7г.	Санитарно- эпидемиологиче ское заключение От 18.02. 2015 г; № 61.32.06.000.М0 00003.02.15 Заключение о соблюдении на объектах соискателя лицензии требований пожарной безопасности № 6 от 20.04.2015г.
2	347250, Ростовская область, г. Константин овск, ул. Донская, 4А	Здание конюшни Площадь: общая 1222 кв.м	Оперативное управление	Администраци я Константинов ского района, МБУ ДО ДЮСШ №1	Договор о закреплении муниципального имущества на праве оперативного управления за муниципальным учреждением №157 от 20.06.2017г.	Кадастровый номер: 61:17:001011 1:21	Рег. Запись № 61:17:00 1 0111:21- 61/021/2 0 17-4, 25.07.20 1 7г.	Санитарно- эпидемиологиче ское заключение От 18.02. 2015 г; № 61.32.06.000.М0 00003.02.15 Заключение о соблюдении на объектах соискателя лицензии требований пожарной безопасности

3	347250, Ростовская область, г. Константин овск, ул. Донская, 4А	Каркасно- тенговый ангар 1250 кв.м	Администрация Константинов ского района, МБУ ДО ДЮСШ №1	Администрация Константинов ского района, МБОУ СОШ №1	Договор безвозмездного пользования №164 от 19.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12. 2021г	Санитарно- эпидемиологиче ское заклучение От 18.02. 2015г; № 61.32.06.000.М0 00003.02.15 Заклучение о соблюдении на объектах сонскателя лицензии требований пожарной безопасности № 4 от 21.04.2015г.	№ 6 от 20.04.2015г.
4	347250, Ростовская область, г. Константин овск, ул. Красноарме йская, 47	Муниципально е бюджетное общеобразовате льное учреждение «Средняя общеобразовате льная школа № 1», S = 733,2 м2 ;	Безвозмездное пользование с целью осуществления учебно- тренировочного процесса во внеурочное время	Администрация Константинов ского района; МБОУ СОШ № 2	Договор безвозмездного пользования №165 от 29.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12. 2021г	Санитарно- эпидемиологиче ское заклучение От 18.02. 2015 г. № 61.32.06.000.М0 00003.02.15 Заклучение о	
5	347251, Ростовская область, г. Константин овск, ул. Рылеева, 59;	Муниципально е бюджетное общеобразовате льное учреждение «Средняя общеобразовате льная школа №	Безвозмездное пользование с целью осуществления учебно- тренировочного процесса во внеурочное	Администрация Константинов ского района; МБОУ СОШ № 2	Договор безвозмездного пользования №165 от 29.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12. 2021г	Санитарно- эпидемиологиче ское заклучение От 18.02. 2015 г. № 61.32.06.000.М0 00003.02.15 Заклучение о	

		2», S = 624 м2 ;	время						соблюдении на объектах соискателя лицензии требований пожарной безопасности № 7 от 20.04.2015г
6	347272 Ростовская область, ст. Николаевск а я, ул. Центральная , 28	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа», S = 346,3 м2 ;	Безвозмездное пользование с целью осуществления учебно-тренировочного процесса во внеурочное время	Администрация Константиновского района; МБОУ «Николаевская СОШ»	Договор безвозмездного пользования №166 от 29.12.2016 г., срок действия договора – 29.12.2016 по 18.12.2021г				Санитарно-эпидемиологические заключение От 18.02. 2015 г; № 61.32.06.000.M0 00003.02.15 Заключение о соблюдении на объектах соискателя лицензии требований пожарной безопасности №16 от 21.04.2015
7	347277 Ростовская область, г.Константиновск, ул. Центральная	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гапкинская средняя	Безвозмездное пользование с целью осуществления учебно-тренировочного процесса во	Администрация Константиновского района; МБОУ «Гапкинская СОШ»	Договор безвозмездного пользования №168 от 13.02.2017 г., срок действия договора – с 13.02.2017 по				Санитарно-эпидемиологические заключение От 18.02. 2015 г; № 61.32.06.000.M0 00003.02.15

	, 40	общеобразовательная школа», S ≈157,9 м2;	внеурочное время	12.02. 2022г			Заключение о соблюдении на объектах соискателя лицензии требований пожарной безопасности № 5 от 20.04.2015
8	347250, Ростовская область, г. Константиновск, улица 25 Октября, 58	Подвальное помещение	Безвозмездное пользование с целью осуществления учебно-тренировочного процесса	Администрация Константиновского городского поселения	Договор безвозмездного пользования недвижимого имущества №12 от 18.06.2012г.		

Раздел 2. Обеспечение образовательной деятельности помещениями для медицинского обслуживания и питания

№ п/п	Помещения для медицинского обслуживания и питания	Адрес (местоположение) помещений с указанием площади (кв. м)	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ – основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)
1	2	3	4	5
1.	Медицинский кабинет для медицинского обслуживания обучающихся и работников, МБУ ДО ДЮСШ № 1	347250, Ростовская область г. Константиновск, улица Донская, 4А	МБУ ДО ДЮСШ №1	Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-61-01-004678 от 25.09.2015 г.

2.	Помещения для питания обучающихся и работников, кафе «Крепость»	347250, Ростовская область, г. Константиновск, улица Ленина, 32	ИП Ленькова Л.В., кафе «Крепость»	Договор об организации услуг по питанию с ИП Леньковой Л.В. от 01.02.2018 г. № 1, бессрочно
----	---	---	-----------------------------------	---

Раздел 3. Обеспечение образовательного процесса оборудованными учебными кабинетами, объектами для проведения практических занятий по реализуемым дополнительным общеобразовательным программам

№ п/п	Уровень, ступень, вид образовательной программы (основная/дополнительная), направление подготовки, специальность, профессия, наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или иное вещное право (оперативное управление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Документ – основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)
1	2	3	4	5	6
1.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Велоспорт- шоссе».	Велобазы. Велосипеды – 10шт., велостанки – 4шт., штанга – 2шт., гири – 4шт., велокаска – 4шт. велотуфли – 4 пары, спорт. тренажеры.	347250, Ростовская область, г. Константиновск, ул. улица 25 Октября, 58	Безвозмездное пользование	Договор № 3393 /10 от 15.05.2010 г. бессрочно
2	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»	Кабинеты №36,64,70 мяч баскетбольный – 10шт. Комплект баскетбольной формы - 2шт.	347251, Ростовская область, г. Константиновск МБОУ СОШ №2, ул. Рылеева, 59;	Безвозмездное пользование	Договор №165 от 29.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12.2021 г

3	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пулевая стрельба».	Пистолет пневматический 4- шт. Винтовка пневматическая 7 – шт.	347250, Ростовская область, г. Константиновск, улица 25 Октября, 58	Безвозмездное пользование	Договор безвозмездного пользования недвижимого имущества №12 от 18.06.2012г.
4	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»	Комнаты №1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,15, Мяч баскетбольный – 10шт. Комплект баскетбольной формы – 1шт.	Администрация Константиновского района; МБОУ СОШ № 1 347250, Ростовская область, г. Константиновск, ул. Красноармейская, 47	Безвозмездное пользование	Договор №164 от 19.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12. 2021г
5	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол»	Комната №10, Мяч баскетбольный – 20шт. Комплект баскетбольной формы – 2шт.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Галкинская средняя общеобразовательная школа», 347277 Ростовская область, г.Константиновск, ул. Центральная, 40	Безвозмездное пользование	Договор №168 от 13.02.2017 г., срок действия договора – с 13.02.2017 по 12.02. 2022г
6	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пулевая стрельба»	Кабинет №2, №28 Мяч баскетбольный – 10шт. Комплект баскетбольной формы 1 – шт. Пистолет пневматический 2 – шт. Винтовка пневматическая – 4 шт.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа», 47272 Ростовская область, ст. Николаевская, ул. Центральная, 28	Безвозмездное пользование	Договор №166 от 29.12.2016 г., срок действия договора – с 19.12.2016 по 18.12. 2021г

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом и медицинской сестрой в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Оперативный контроль включает: предварительные и периодические медицинские

осмотры и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

4.2. Требования к кадровым и программно-методическим условиям реализации Программы

Кадровый состав позволяет реализовать Программу.

Характеристика педагогического коллектива МБУ ДО ДЮСШ

Учебный год	Штатные	Совместители
2021-2022 учебный год	Тренеры-преподаватели	
	7	6
	Методисты	
	2	-
	Педагог-психолог	
	-	1

Характеристика квалификационных категорий педагогического коллектива

Учебный год	С высшей квалификационной категорией	С I квалификационной категорией	Без категории
2021-2022 учебный год	Тренеры-преподаватели		
	7	1	4
	Методисты		
	2		
	Педагог-психолог		
			1

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных школ города и района: МБОУ СОШ №1, МБОУ СОШ №2, филиала МБУ ДО ДЮСШ №1 «Гапкинское спортивное отделение», филиала МБУ ДО ДЮСШ №1 «Николаевское спортивное отделение». Для занятий пулевой стрельбой используются специализированные помещения МБОУ СОШ №2 и филиала МБУ ДО ДЮСШ №1 «Николаевское спортивное отделение».

В школе имеется: конюшня на 30 голов лошадей, каркасно-тентовый ангар для проведения учебно-тренировочных занятий по конному спорту в холодное время года, конкурное поле для занятий в летний период, шпрингартен – сооружение для (тренинга) молодых лошадей без всадника; база для проведения тренировок отделения велоспорта.

4.3. Основные принципы деятельности педагогического коллектива

Деятельность педагогического коллектива строится в соответствии с основными принципами, определяющими процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями занятий физическими упражнениями, принципы в области физического воспитания и спортивной подготовки в спортивной школе получили особое содержание. Они отражают такие закономерности, как соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям обучающегося, регулярность тренировок, их вариативность, гармоническую взаимосвязь со специальной подготовкой, компенсационные и восстановительные мероприятия.

Исходя их вышесказанного, педагогический коллектив руководствуется в своей деятельности следующими основными принципами:

1. Принцип системности.
2. Принцип вариативности.
3. Принцип преемственности.

4.4. Особенности содержания дополнительного образования в спортивной школе

Приоритетными направлениями образовательной деятельности педагогического коллектива являются:

- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым обучающимся в соответствии со своими возможностями и способностями;
- валеологическое воспитание, направленное на формирование здорового образа жизни;
- патриотическое воспитание, направленное на формирование гражданской позиции, основанной на уважении прав и свобод человека и гражданина, нравственных идеалов и патриотизма;
- этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.

Дополнительное образование в спортивной школе обеспечивает адаптацию обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области выбранного вида спорта, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

В спортивной школе реализуются дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп по таким видам спорта, как баскетбол, велоспорт,

пулевая стрельба, конный спорт, настольный теннис).

Содержание дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта направлено на:

- стимулирование жизненной активности;
- развитие умения постановки общих целей;
- развитие общих социальных интересов;
- формирование и развитие коммуникативных навыков в детском коллективе.

Отличительная особенность Образовательной программы спортивной школы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющая успешно решать учебные задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Основным условием выполнения задач обучения является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая проводится по этапам подготовки:

- начальной подготовки 1-3го годов обучения;
- учебно-тренировочный этап 1-5го годов обучения.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта обеспечивают решение приоритетных задач образовательного процесса на этапах подготовки.

1. На этапе начальной подготовки содержание образования направлено на:

- воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту;
- воспитание соревновательных качеств, умений соревноваться индивидуально и коллективно;
- развитие физических качеств и способностей, характерных для выбранного вида спорта, устойчивости интереса к занятиям;
- обучение основам техники по виду спорта;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. На учебно-тренировочном этапе проводится:

- углубленное изучение и совершенствование технико-тактического мастерства по видам спорта;
- развитие специфичных для избранного вида спорта физических качеств, повышение их уровня с помощью специальных средств (тренажеров и приспособлений; имитации элементов техники, движений и их сочетаний);
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Содержание учебно-тренировочных занятий соответствует дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие)

программы включают учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

5.1. Особенности программно-методического оснащения образовательного процесса

Основными направлениями информационно-методического обеспечения образовательного процесса в спортивной школе являются:

- изучение, обобщение и распространение положительного педагогического опыта;
- информирование участников образовательного процесса посредством размещения информации на информационных стендах и сайте спортивной школы;
- организация бесперебойной работы сайта учреждения в соответствии с требованиями современного законодательства;
- создание и выпуск различных видов информационно-методической продукции, способствующей распространению методических знаний;
- проведение консультативных мероприятий по повышению педагогического мастерства педагогических работников спортивной школы;
- программно-методическое обеспечение образовательного процесса;
- использование Интернет-ресурсов при организации образовательной деятельности;
- сотрудничество со СМИ.

В соответствии с Лицензией на образовательную деятельность основным направлением деятельности спортивной школы является физкультурно-спортивное направление, которое реализуется по пяти видам спорта: баскетбол, конный спорт, велоспорт, пулевая стрельба, настольный теннис. Все виды спорта обеспечены учебными программами. Из них:

- примерных (типовых) программ, утвержденных Государственным комитетом РФ по ФКиС-5 (баскетбол, конный спорт, велоспорт, пулевая стрельба, настольный теннис).
- учебно-методический комплекс спортивной школы для обучающихся включает:
 - учебные пособия;
 - буклеты;
 - рекомендации;
 - памятки;
 - опросники, тестовые задания, анкеты;
 - средства наглядности: плакаты, стенды, таблицы, инструкции, графики.

Учебно-методический комплекс спортивной школы для тренера-

преподавателя включает:

- примерные (типовые) программы по видам спорта;
- дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта;
- рабочие программы по видам спорта;
- дидактические материалы и методические рекомендации;
- методические пособия;
- планы (учебно-тематические, рабочие, поурочные и развернутые планы занятий);
- учебные пособия по видам спорта, психологии и медицине, педагогике, управлению образовательным процессом;
- наглядные пособия (планшеты, плакаты, графики, таблицы, диаграммы);
- видеодиски.

5.2. Особенности организации образовательного процесса в спортивной школе

Спортивная школа осуществляет образовательную деятельность в течение всего календарного года, включая каникулярный период. Образовательный процесс организуется в соответствии с дополнительными общеобразовательными (общеразвивающими) программами в течение 52 календарных недель

Расписание занятий в спортивной школе составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, установленных санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся.

При реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в спортивной школе организуются и проводятся спортивно-массовые мероприятия, создаются необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

В работе учебно-тренировочных групп при наличии условий и согласия тренера-преподавателя совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать их родители (законные представители).

Спортивная школа на договорной основе может оказывать услуги по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, организации досуговой деятельности обучающихся

педагогическим коллективам других образовательных организаций, а также молодежным и детским общественным объединениям и организациям.

Спортивная школа ежегодно обновляет дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

В спортивной школе допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Формы обучения по

дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам определяются спортивной школой самостоятельно.

Содержание профессиональной деятельности педагогического коллектива спортивной школы определяется следующими факторами: специфическими особенностями занятий физической культурой и спортом, возрастными особенностями и возможностями обучающихся, уровнем подготовленности обучающихся.

В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам, как:

- специализации и всесторонности;
- возрастающих нагрузок;
- повторности;
- разнообразия и новизны;
- наглядности и индивидуализации.

Приоритетные задачи образовательного процесса в спортивной школе реализуются на всех этапах подготовки обучающихся через традиционные формы организации учебно-тренировочной деятельности:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы.

- Практические занятия в виде участия обучающихся в спортивных соревнованиях; тренировочных занятий, проводимых на лагерных и тренировочных сборах; просмотра и методического разбора учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.; судейской практики.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала, большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки обучающихся.

Практические занятия различаются по цели на:

- тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу обучающихся на:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач на:

- однородные и разнородные.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в

рамках дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства:

- строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами;
- имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия):

- изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов;
- дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов.

Заключительная часть (10% занятия):

- приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя. Применяемые средства:
- различная ходьба, прыжки, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Теоретические занятия – это занятия, на которых обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12

минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Спортивно-массовые мероприятия – соревнования на уровне спортивной школы, города, района, области по видам спорта, спортивные праздники, фестивали, открытые занятия и показательные выступления для всех участников образовательных отношений и др. Основными задачами спортивно-массовых мероприятий являются:

- привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования физических и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родителей и родительского актива к регулярному участию в организации спортивно-массовых мероприятий.

Инструкторская и судейская практика – приобретение обучающимися судейских навыков в качестве судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований); организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; составление положений о соревнованиях; оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы хода соревнований; изучение особенностей судейства соревнований.

Для организации теоретических и практических занятий используются такие формы, как:

- академическая (занятия с начинающими и слабо подготовленными воспитанниками);
- учебная (увеличено время на объяснение по технике и тактике, демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненного упражнения и одновременной видеозаписи);
- учебно-тренировочная (занятия сочетают в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений);
- тренировочная (на занятии решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства);
- модельная (создаются условия, моделирующие соревнование);
- соревнования (занятие самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена).

5.3. Общепедагогические и специфические методы и технологии физического воспитания, используемые при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ

Реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности требует использования многообразия методов и технологий работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся,

удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала.

В дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах по видам спорта при решении поставленных задач используются различные средства и методы. Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий, в частности, их выбор определяется:

- закономерностями формирования двигательных навыков и развития физических способностей и вытекающими из них методическими принципами;

- поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития личности обучающихся;

- характером содержания учебного материала, применяемых средств;

- возможностями обучающихся - их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, физическим и умственным развитием, психофизиологическими особенностями и др.;

- возможностями самих тренеров-преподавателей: их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, способностями в применении определенных методов, средств, стилем работы и личностными качествами;

- временем, которым располагает тренер-преподаватель;

- этапами обучения двигательным действиям, фазам развития работоспособности (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление);

- структурой отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов тренировки;

- особенностями внешних условий, в которых проводятся занятия (температура воздуха, влажность, сила ветра, состояние оборудования).

В процессе учебно-тренировочных занятий используются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Общепедагогические методы включают в себя:

Методы наглядного воздействия:

- непосредственная наглядность – показ упражнения тренером-преподавателем;

- опосредованная – словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

- наглядность – демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.;

- метод направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь тренера-преподавателя при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксации положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различные моменты выполнения

движения);

- метод срочной информации.

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения, среди которых выделяют методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств, игровой и соревновательные методы.

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- информационно-коммуникационные технологии включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний обучающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

- деятельностные технологии обучения (проектная деятельность) позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала, с последующей

организацией занятий научно-исследовательской работой;

- адаптивное обучение предполагает гибкую систему организации учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

- дистанционные образовательные технологии включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

- технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда;

- технология воспитания в коллективе дает возможность обучающемуся необходимый опыт общения и взаимодействия с окружающими, помогает адаптироваться к внешним условиям, регулировать свое поведение во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях;

- технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания, которая используется тренерами-преподавателями спортивной школы при организации различных форм образовательного процесса:

- просмотров видеофильмов собственных выступлений на соревнованиях;

- дискуссий, дебатов;

- итоговых занятий с применением анализа деятельности за определенный период;

- привлечения детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

- проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;

- установление причин, мешающих более успешной деятельности;

- определение путей их преодоления.

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

Для дальнейшего формирования и развития потребностей в здоровом образе жизни предполагается использовать:

- беседы о здоровом образе жизни;

- комплекс закаливающих мероприятий (защита на свежем воздухе, походы и др.);

- комплекс восстановительных мероприятий (использование массажа и самомассажа, использование дыхательной гимнастики и др.);
- народные игры, упражнения из других видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий обучающимися;
- ведение дневников самоконтроля.

Развитие коммуникативных навыков обучающихся спортивной школы осуществляется на всех этапах обучения. На каждом этапе образовательный процесс строится с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей детей:

- в группах начальной подготовки с целью развития речевой и коммуникативной компетентности на занятиях используются разнообразные эстафеты, подвижные игры, игры с элементами различных видов спорта. При проведении занятий акцент делается на создание положительного эмоционального фона. Теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций с просмотром видеofilьмов;

- в учебно-тренировочных группах широко используется спектр технических приемов на основе вариативности: тренировка основных тактических комбинаций, участие в соревнованиях, ведение дневников самоконтроля.

Для достижения высоких спортивных результатов обучающимися необходимо развитие и воспитание психологических качеств и способностей, поэтому на протяжении многолетнего обучения в спортивной школе с обучающимися проводится работа по психологической подготовке:

- психолого-педагогические приемы:
- беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков сборных команд;
- практические средства: подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, игры с определенными установками тренера-преподавателя.

С целью реализации прав участников образовательных отношений и расширения знаний по правовой культуре в спортивной школе проводятся:

- изучение документов, определяющих права ребенка (Устав МБУ ДО ДЮСШ №1, Конвенция ООН о правах ребенка, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
- проведение бесед по темам: «О правилах и нормах общения», «Действия обучающихся при ЧС» и др.;
- изучение правил поведения обучающихся;
- организация углубленного медицинского осмотра;
- проведение мониторинга уровня знаний по правовой культуре.

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Режимы тренировочной работы. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы

Режим занятий обучающихся регламентируется годовым календарным

учебным графиком, расписанием занятий. Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа, включая проведение промежуточной и итоговой аттестации. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Набор и комплектование групп проводится до 15 сентября.

С 1 июня по 31 августа спортивная школа переходит на летний режим работы, на этот период составляется специальное расписание и план работы. Во время летних каникул учебный процесс может продолжаться в форме проведения поездок, учебно-тренировочных сборов, площадок.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-спортивной работы в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил. Перерыв между учебными занятиями составляет 15 минут.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

В спортивной школе максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать:

- 6 часов на этапе начальной подготовки первого года обучения;
- 9 часов на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения;
- 12 часов на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения;
- 18 часов на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет.

Режим занятий обучающихся спортивной школы действует в течение учебного года. Количество и последовательность занятий определяется расписанием.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы установлена в академических часах (академический час в спортивной школе равен 45 минутам) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-3 академических часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - академических часа.

Занятия проводятся в одновозрастных и в разновозрастных группах, сформированных по году обучения, возрасту и полу. Для каждой группы установлена наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы, в соответствии с требованиями СанПиНа и Устава спортивной школы.

Обучение осуществляется в очной форме с учетом потребностей, возможностей ребёнка и в зависимости от объема педагогической нагрузки

тренера-преподавателя.

Расписание занятий групп составляется администрацией спортивной школы для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В каникулярное время в спортивной школе открывается спортивно-оздоровительная площадка, создаются различные группы с постоянным и (или) переменными составом обучающихся.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Освоение дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта в спортивной школе сопровождается аттестацией обучающихся.

Раздел «Система контроля и зачётные требования» дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта содержит:

- нормативные требования к уровню физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности на каждом этапе (периоде) обучения и рекомендации по их применению;

- комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программного материала;

- механизм проведения контрольных мероприятий;

- методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения;

- требования к результатам освоения программного материала, являющиеся основанием для перевода, обучающегося на следующий этап или программу спортивной подготовки.

Оценка степени освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по данным программам состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

- итоговая аттестация обучающихся по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в конце каждого учебного года. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний

регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступлений на официальных соревнованиях и результатам сданных нормативов (тестов) обучающиеся переводятся на следующий год (этап подготовки) либо остаются на том же этапе спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится по итогам освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ по видам спорта и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей программ. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программам - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или на этап спортивной подготовки осуществляется решением педагогического совета. На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

6.1. Особенности управления реализацией образовательной программы

Управление реализацией образовательной программы представляет собой целенаправленное взаимодействие, сотрудничество всех участников образовательного процесса. Управленческие решения в спортивной школе являются плодом коллективного труда, итогом заседаний педагогических советов, совещаний при директоре и методических (тренерских) советов.

Органами управления реализацией образовательной программы являются педагогический и методический (тренерский) советы.

Управление реализацией образовательной программы спортивной школы содержит поэтапный контроль, систему отслеживания и фиксации результатов, методику оценки.

Особенностью управления образовательными отношениями в спортивной школе является привлечение родителей и обучающихся к самоуправлению.

6.2. Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по реализации Программы

№	ПОКАЗАТЕЛИ	ПАРАМЕТРЫ
1.	Организация образовательного процесса	Планирование работы (планы учебно-воспитательной работы, календарь спортивно-массовых мероприятий, положения, планы учебно-тренировочных занятий). Качество: - реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, реализация планов образовательной, воспитательной, спортивно-массовой работы

		школы, организация мероприятий, проводимых педагогическим коллективом (УТЗ, соревнований, спортивных праздников). Наличие и качество оформления документации по ТБ, ПБ, ПДД и ЧС.
2.	Организация работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся Организация работы по реализации прав ребёнка	Наличие в журнале и качество проведения инструктажа по ТБ и ПБ. Качество: - организации и прохождения медицинского осмотра обучающимися; - проведения врачебно-педагогического контроля обучающихся. Организация профилактической работы (беседы, восстановительные мероприятия). Качество работы с обучающимися по изучению нормативных документов о правах ребёнка (анкетирование, собеседование). Изучение нормативной документации, определяющей права ребёнка в спортивной школе.
3.	Информационно-методическое обеспечение	Уровень: - информационно-методического обеспечения образовательного процесса; - методической грамотности тренеров-преподавателей. Участие педагогических работников: - в работе методического (тренерского) совета школы; - в обобщении и распространении передового педагогического опыта. Повышение квалификации: - участие в городских методических семинарах, педагогических чтениях; - обучение на курсах повышения квалификации; - уровень самообразования
4.	Контрольно-аналитические условия	Наличие и качество аналитических материалов. Организация и проведение: - аттестации обучающихся; контроля за физическим развитием обучающихся. Развитие личностных качеств обучающихся. Выполнение рекомендаций по итогам контроля.
5.	Материально-технические условия	Сохранность спортивного инвентаря и оборудования. Участие в развитии материально-технической базы. Привлечение спонсорских средств для участия обучающихся в соревнованиях и т.д.
6.	Результативность образовательного процесса	Сохранность контингента обучающихся. Сохранность здоровья обучающихся. Полнота реализации дополнительных общеразвивающих программ, Учебных планов. Уровень развития детского коллектива (наличие традиций и проч.).
7.	Результат образования	Динамика развития физических и личностных качеств обучающихся (по трём составляющим образованности - образование, воспитание,

развитие). Динамика спортивных достижений обучающихся.

6.3. Методика оценивания результата реализации Программы

Таблица 6

№	Показатели	Параметры	Основные способы сбора информации	Источники информации	Периодичность сбора и оценки информации	Подведение итогов	
						сроки	форма предоставления информации
1	Психолого-педагогические условия	Качество созданных психолого-педагогических условий: планирование работы (образовательной, воспитательной, спортивно-массовой), положения, конспекты учебно-тренировочных занятий). Качество проведения педагогическим коллективом мероприятий различного уровня (учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных праздников). Качество аналитической деятельности тренеров-преподавателей	Изучение психолого-педагогических условий: - анализ реализации планов тренеров-преподавателей, посещение занятий, соревнований; - анкетирование обучающихся; собеседование с тренерами-преподавателями.	Журнал, планы работы; анкеты, протоколы соревнований; аналитические справки, результаты собеседований.	2 раза в год	Сентябрь, апрель	Аналитическая справка, информационные стандарты
2	Организа	Наличие и	Изучение	Журналы,	1 раз в	сентябрь	Таблица

	<p>ция работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся</p>	<p>качество оформления документации и по ТБ, ПБ, ПДД. Качество проведения и наличие отметки в журнале о проведении инструктажа по ТБ, ПБ, ПДД. Качество организации проведения медицинского контроля на УТЗ. Качество организации проведения Профилактической (беседы, восстановительные мероприятия) и коррекционной (рекомендации, упражнения и т.д.) работы. Соблюдение САНПиНа.</p>	<p>документации: - ПДД; Изучение деятельности и тренеров-преподавателей (посещение учебно-тренировочных занятий, собеседование с обучающимся)</p>	<p>Аналитические справки, планы работы, наблюдения, отчеты о работе</p>	<p>год</p>		<p>аналитическая справка, информационные стандарт.</p>
3	<p>Уровень реализации и прав ребенка</p>	<p>Качество организации работы по изучению нормативных документов по правам ребёнка тренерами-преподавателями. Качество организации</p>	<p>Изучение педагогической деятельности и: посещение УТЗ; - анализ планов; - анкетирование обучающихся; -</p>	<p>Учебная документация, анкеты, отчеты</p>	<p>2 раза в год</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Аналитическая справка</p>

		работы по изучению нормативных документов по правам ребёнка с обучающимися. Соблюдение прав ребёнка в образовательном процессе.	изучение условий организации и образовательного процесса.				
4	Информационно-методическое обеспечение	Качество информационно-методического обеспечения образовательного процесса. Уровень методической грамотности тренеров-преподавателей (участие тренеров-преподавателей в работе методического совета (тренерского) школы, в обобщении и распространении передового педагогического опыта). Повышение квалификации	Изучение педагогической деятельности и тренеров-преподавателей: - работа с методической литературой; - реализация дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта - программно-методическое обеспечение; анкетирование.	Собеседование, проверка учебной документации, анкеты, анализ информации, полученной тренером-преподавателем при анкетировании, планы самообразования.	2 раза в год	ноябрь, июнь	Таблица, Информационные стандарты
5	Контрольно-аналитическая деятельность	Наличие и качество аналитических материалов. Результаты	Изучение аналитических материалов, протоколов аттестации	Аналитические справки, протоколы и отчеты по	2 раз в год	январь, май	Аналитическая справка, таблица, график.

		образования обучающихся: - развитие физических качеств; - развитие личностных качеств. Организация контроля за процедурой диагностики уровня развития обучающихся и оформлением результатов диагностики	обучающихся, протоколов и отчетов о проведенных соревнованиях, составление статистических отчетов, анализ посещения УТЗ.	аттестации обучающихся, протоколы и отчеты о проведенных соревнованиях.			
6	Результативность образовательного процесса	Сохранность контингента обучающихся. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Полнота реализации дополнительных общеобразовательных программ, планов. Качество организации спортивно-массовых мероприятий	Наблюдение за деятельностью обучающихся, собеседование с обучающимися, анкетирование, посещение УТЗ, спортивно-массовых мероприятий.	Книга приказов по личному составу обучающихся, журналы, протоколы соревнований, аналитические справки, анкеты.	В течение года	январь, май	Таблицы, графики, информационные стандарты, аналитические справки
7	Результаты образованности	Динамика развития физических и личностных качеств обучающихся (по трём составляющим), Динамика спортивных достижений.	Диагностика, анкетирование обучающихся, изучение дневников наблюдений тренеров-преподавателей.	Анкеты, протоколы диагностики. Дневники наблюдений тренеров преподавателей.	2 раза в год	январь, май	Таблицы, диаграммы, аналитическая справка

VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, реализуемых в спортивной школе, являются основными показателями развития личностных характеристик обучающихся. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

1. Личностные результаты - гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

2. Метапредметные результаты - потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта;

3. Предметные результаты - навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам обучающиеся должны: знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и

проведении туристических походов;

- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Планируемый результат педагогической деятельности

1. Оптимальное выполнение муниципального задания.

2. Сохранность контингента обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам – 90%.

3. Динамика прироста индивидуальных показателей в выбранном виде спорта - 75%.

4. Выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки - 100%.

5. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

6. Знание обучающимися своих прав и обязанностей, умение применять их в жизни.

7. Организация спортивных мероприятий, полезного досуга в каникулярный и летний период.

VIII. МОНИТОРИНГ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Оценка качества реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ

Качество дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ и результатов их реализации является главным, определяющим в механизмах государственной аккредитации образовательных организаций, гарантирующих доступность и равноправие каждого обучающегося с целью получения максимума возможностей и предпочтений для своего развития и становления личности, обеспечения достижения жизненных и профессиональных целей в будущем.

Оценка качества реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в спортивной школе представляет собой

комплексную процедуру регулирования образовательного процесса, в результате которой определяется степень эффективности образования, качество результатов, достижений обучающихся и условий их обеспечения.

В процедуре оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ целесообразно учитывать:

- качество дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ спортивной школы, определяющих концептуальные основы, направления и содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (комплексный подход);

- сохранность контингента обучающихся (учет деятельности каждого тренера-преподавателя по комплектованию учебных групп); создание комфортных условий для обучающихся; актуальность и новизна программы; грамотное составление учебных планов, программ, с целью повышения востребованности тренера-преподавателя и направления деятельности спортивного отделения; удовлетворение социального заказа; проведение открытых мероприятий и занятий;

- индивидуальные достижения обучающихся, включая выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и особенностями развития, их профессиональных склонностей через средства физической культуры и спорта (наличие учета, динамики образовательных достижений обучающихся); портфолио индивидуальных достижений обучающихся; наличие победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий (муниципального, регионального, федерального и международного уровней);

- индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития (наличие результатов мониторинга физической подготовленности и физического развития по уровням);

- наличие информационно-аналитических материалов по итогам реализации программ, степени их освоения обучающимися, соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов в т.ч. инструментария их оценивания уровневого подхода;

- соответствие качества организации образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их родителей (законных представителей) (фактическое восприятие обучающимся образовательной услуги после полного завершения программы или на этапе его ухода из нее, либо при переходе на обучение по другой программе)

Мониторинг эффективности результатов учебно-тренировочного процесса

Оценка качества реализации Образовательной программы осуществляется на основе мониторинга качества образования. Цель мониторинга – выяснить, насколько образовательный процесс, организованный в спортивной школе, способствует позитивным изменениям

личности обучающегося; обнаружить и решить наиболее острые проблемы организации образовательного процесса; анализировать, обобщать и распространять положительный опыт деятельности педагогических работников.

Объектом педагогического мониторинга являются результаты образовательного процесса и средства, которые используются для их достижения, т.е. учебно-тренировочный мониторинг – процесс непрерывного наблюдения за состоянием и развитием педагогического процесса. Мониторинговая карта спортивной школы отражает объекты мониторинга:

- обучающиеся;
- тренеры-преподаватели;
- родители;
- методическое обеспечение образовательного процесса.

Практикуется начальная, промежуточная и итоговая диагностика динамики деятельности по всем направлениям.

Педагогический мониторинг

Начальная диагностика	Определение уровня подготовки обучающихся в начале цикла обучения.
Промежуточный (в конце каждого учебного года)	(Подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся; корректировка образовательного процесса.)
Итоговый (завершение изучения полного курса программ по видам спорта)	(Оценка результативности реализации образовательных программ, продвижения в развитии, воспитанности обучающихся.)

Формы, периодичность, порядок текущего контроля и аттестации обучающихся устанавливаются локальным актом МБУ ДО ДЮСШ №1 (Положение об аттестации (контрольно-переводных нормативах)).

В спортивной школе применяются форма и система оценивания, учитываются показатели творческой деятельности, установленные в локальном акте. Педагогический мониторинг отражает количественные и качественные показатели.

Объект мониторинга – обучающиеся.

Количественные показатели: количество обучающихся, возрастной состав, сохранность контингента обучающихся, анализ по годам обучения, количество мальчиков и девочек, распределение по школам, количество учебных групп.

Результаты спортивно-тренировочной деятельности отслеживаются путем проведения нулевого, промежуточного и итогового этапов аттестации обучающихся.

Начальная диагностика проводится в течение двух недель в конце сентября (когда закончился набор обучающихся в учебно-тренировочные группы).

Цель - определение уровня подготовки обучающихся в начале цикла

обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения начальной диагностики тренер-преподаватель осуществляет:

- прогнозирование возможности (совместно с детьми) успешного обучения на данном этапе;
- выбор спортивного отделения; оценку физической и психологической подготовленности.

Формы проведения начальной диагностики - это тестирование, анкетирование, собеседование, наблюдение.

Организация проведения осуществляется тренерами-преподавателями. Результаты, анализ, выводы обсуждаются на методическом (тренерском) совете, с обучающимися и их родителями.

Промежуточная аттестация проводится в январе. Ее цель – подведение промежуточных итогов проведения учебно-тренировочных занятий и достижений обучающихся, оценка результативности работы тренера-преподавателя.

Задачи:

Оценка успешности выбора средств, технологий и методики.

Корректировка спортивно-тренировочного процесса.

Анализ осуществляется заместителем директора по УСР и инструкторами-методистами, выводы обсуждаются на совещании при директоре.

Цель проведения итогового этапа аттестации - подведение итогов года обучения.

Задачи, решаемые при проведении итоговой аттестации: анализ результатов обучения; оценка успешности усвоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта; анализ действий тренера-преподавателя.

Итоговая аттестация проводится в мае. Формами проведения итоговой аттестации являются: соревнования; тестирование; контрольно-переводные нормативы.

Результаты итоговой аттестации обсуждаются на педагогическом совете

Качественные показатели: оценка успешности приобретения обучающимися знаний, умений и навыков (на каждом этапе); уровень развития познавательных способностей; сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей.

Объект мониторинга - тренеры-преподаватели

Цель - повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей, мотивация к самоанализу, саморазвитию и творчеству.

Количественные показатели: образование, возраст, стаж работы.

Повышение квалификации, квалификационная категория, награды и т.д.

Качественные показатели: наличие дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по видам спорта, сохранность контингента обучающихся, уровень проведения открытых

учебнотренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий; достижения, квалификация, участие в соревнованиях, педагогических советах, МО учителей физической культуры и спорта, использование инновационных педагогических технологий, работа с родителями и т.д.

Объект мониторинга – родители.

Количественные показатели: количество малообеспеченных и многодетных семей и т.д.

Качественные показатели: диагностика уровня удовлетворенности родителей образовательным процессом (анкетирование) и т.д.

Объект мониторинга – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количественные показатели: наличие дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (количество), их классификация по видам спорта, этапам спортивной подготовки, форме организации образовательного процесса, уровню усвоения и т.д.

Качественные показатели: программное обеспечение образовательного процесса, методическое обеспечение образовательных и воспитательных программ, наличие специальной литературы и т.д.

Составной частью мониторинга учебно-воспитательного процесса является система внутришкольного административного контроля.

Основными направлениями контроля учебно-тренировочного и воспитательного процессов являются:

- контроль за ведением основной документации;
- контроль за наполняемостью и посещаемостью обучающихся;
- контроль за состоянием преподавания и выполнения учебных программ;
- контроль за подготовкой и проведением контрольно-переводных нормативов;
- контроль за выполнением решений методических (тренерских), педагогических советов и административных совещаний (совещания при директоре);
- контроль за обеспечением соблюдения ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Внутришкольный административный контроль дает возможность проанализировать и всесторонне рассмотреть, как положительные, так и проблемные стороны учебно-тренировочного и воспитательного процесса и проследить динамику роста профессиональной квалификации тренеров-преподавателей, своевременно оказать методическую помощь.

Одним из показателей эффективности качества образования является уровень удовлетворенности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся услугами образовательной организации и её педагогического коллектива. Для изучения данного вопроса применяется методика «Удовлетворенность родителей работой образовательного учреждения», разработанная Е. Н. Степановой. Полученные данные используются для оценки состояния и эффективности деятельности

спортивной школы.

Также к показателям эффективности оценки качества образования и реализации Образовательной программы относятся: соответствие образовательной деятельности требованиям действующего законодательства, полнота исполнения муниципального задания, информационная открытость, актуальность и востребованность дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, сохранность контингента обучающихся.

Отслеживание и анализ результатов образовательной деятельности, выполнение контрольных нормативов, выполнение разрядных нормативов, служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию учебного процесса. Одним из показателей реализации образовательной программы является участие обучающихся в соревновательной деятельности и подготовка спортсменов-разрядников, которая осуществляется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), где определены нормы, выполнение которых необходимы для присвоения разряда официально признанных видов спорта.

На основании проводимых диагностических исследований в спортивной школе можно сделать вывод: реализация педагогического мониторинга создает условия для осуществления индивидуального подхода к обучающемуся, позволяет тренеру-преподавателю проводить всесторонний научно-обоснованный анализ педагогической системы, тем самым способствовать улучшению качества осуществления учебно-тренировочного процесса

Приложение №1

«Утверждено»:
 Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
 Р.А. Антоненко
 «1» сентября 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Отделение	Год обучения	Количество групп	Количество учащихся во всех группах	Количество часов в 1 группе в неделю	Кол-во часов во всех гр. в нед.	Количество часов в 1 группе в год	Количество часов во всех группах в год	Норматив оплаты труда в % за одного занимающегося
Пулевая стрельба	НП-1	2	30	6	12	312	624	Почасовая
	НП-2	3	45	9	27	468	1404	Почасовая
	НП-3	2	35	9	18	468	936	Почасовая
	Итого:	7	110	24	57	1248	2964	Почасовая
Велоспорт	НП-1	1	15	6	6	312	312	Почасовая
	НП-2	1	15	9	9	468	468	Почасовая
	УТГ-1	2	22	12	24	624	1248	Почасовая
	Итого:	4	52	27	39	1404	2028	Почасовая
Баскетбол	НП-1	3	55	6	18	312	936	Почасовая
	НП-2	4	70	9	36	468	1872	Почасовая
	НП-3	1	20	9	9	468	468	Почасовая
	УТГ-1	3	45	12	36	624	1872	Почасовая
	Итого:	11	190	36	99	1872	5148	Почасовая
Настольный теннис	НП-1	1	15	6	6	312	312	Почасовая
	НП-2	1	15	9	9	468	468	Почасовая
	НП-3	2	33	9	18	468	936	Почасовая
	Итого:	4	63	24	33	1248	1716	Почасовая
Конный спорт	НП-2	1	15	9	9	468	468	Почасовая
	НП-3	1	15	9	9	468	468	Почасовая
	Итого:	2	30	18	18	936	936	Почасовая
ВСЕГО:		28	445	129	246	6708	12792	Почасовая

Перечень программ, реализуемых в МБУ ДО ДЮСШ №1 в 2021-2022 учебном году

Отделение	Численность обучающихся	Реализуемые программы	Возраст обучающихся	Срок реализации	Язык образования
Баскетбол	225	Дополнительная общеразвивающаяся программа	8-18 лет	до 5 лет	русский
Велоспорт	37	Дополнительная общеразвивающаяся программа	10-18 лет	до 5 лет	русский
Пулевая стрельба	105	Дополнительная общеразвивающаяся программа	10-18 лет	до 5 лет	русский
Конный спорт	15	Дополнительная общеразвивающаяся программа	10-18 лет	до 5 лет	русский
Настольный теннис	63	Дополнительная общеразвивающаяся программа	7-18 лет	до 5 лет	русский
Для всех спортивных отделений при наличии обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, имеющих заключение ГМПСК		Адаптированная дополнительная общеразвивающаяся программа по общей физической подготовке для детей с ограниченными возможностями	7-18 лет	2 года	русский