

В целях единства обеспечения основных требований к разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в городе Санкт-Петербурге предлагается к рассмотрению типовая программа для групп видов спорта.

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Виды спорта для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта

№ п/п	Группа видов спорта	Вид спорта (спортивная дисциплина)
1	Игровые виды спорта	Айсшток, бадминтон, бильярдный спорт, боулинг, го, гольф, городошный спорт, дартс, керлинг, настольный теннис, перетягивание каната, петанк, сквош, спортивный бридж, теннис, шахматы, шашки
2	Командные игровые виды спорта	Американский футбол, баскетбол, бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, корфбол, регби, регбол, русская лапта, софтбол, флорбол, футбол, хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом
3	Спортивные единоборства	Айкидо, армспорт, бокс, борьба на поясах, восточное боевое единоборство, джиу-джитсу, дзюдо, капоэйра, каратэ, кикбоксинг, киокусинкай, корэш, рукопашный бой, сават, самбо, смешанное боевое единоборство (ММА), спортивная борьба, сумо, тайский бокс, тэжквондо, универсальный бой, ушу, фехтование
4	Сложнокоординационные виды спорта	Акробатический рок-н-ролл, бодибилдинг, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, спортивная акробатика, спортивная аэробика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, фигурное катание на коньках, фитнес-аэробика, художественная гимнастика, черлидинг, эстетическая гимнастика
5.	Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье	Биатлон, бобслей, велоспорт-ВМХ, велоспорт-маунтинбайк, велоспорт-трек, велоспорт- шоссе, гиревой спорт, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, гребной спорт, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжное двоеборье, лыжные гонки, пауэрлифтинг, плавание, полиатлон, прыжки на лыжах с трамплина, роллер-спорт, санный спорт, скейт-бординг, сноуборд, современное пятиборье, триатлон, тяжелая атлетика, фристайл
6	Виды спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях	Ездовой спорт, кинологический спорт, конный спорт, спортивно-прикладное собаководство
7	Адаптивные виды спорта	Спорт глухих, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), спорт слепых, футбол лиц с заболеванием «церебральный паралич» (ЦП)
8	Национальные виды спорта	Керешу, мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки

9	Служебно-прикладные и военно-прикладные, спортивно-технические, стрелковые виды спорта, а также виды спорта, осуществляемые в природной среде	Армейский рукопашный бой, военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье, комплексное единоборство, международное военно-спортивное многоборье, многоборье спасателей МЧС России, служебно-прикладной спорт ГФС России, служебно-прикладной спорт ФСО России, служебно-прикладной спорт ФСКН России, служебно-прикладной спорт ФТС России, пожарно-прикладной спорт, спасательный спорт, стрельба из штатного и табельного оружия, авиамодельный спорт, автомодельный спорт, радиоспорт, судомодельный спорт, практическая стрельба, пулевая стрельба, пейнтбол, стендовая стрельба, стрельба из арбалета, стрельба из лука, автомобильный спорт, альпинизм, вертолетный спорт, водно-моторный спорт, водно-лыжный спорт, воздухоплавательный спорт, морское многоборье, мотоциклетный спорт, парашютный спорт, парусный спорт, планерный спорт, подводный спорт, рафтинг, рыболовный спорт, самолетный спорт, северное многоборье, скалолазание, спорт сверхлегкой авиации, спортивное ориентирование, спортивный туризм
---	---	--



ГДЮОЦФКиС
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Образец оформления титульного листа дополнительной общеразвивающей программы

ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ УЧЕРЕДИТЕЛЯ

ПОЛНОЕ НАИМЕНОВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

ПРИНЯТА

на заседании педагогическом
совете (*сокращенное
наименование учреждения*)
протокол № _____
от «___» _____ 201_г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор (*сокращенное наименование
учреждения*)
_____ ФИО
Приказ № _____
«___» _____ 201_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «избранный вид»**

Срок реализации Программы:
_____ лет

Ф.И.О., должность разработчика Программы:

ГДЮЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Санкт-Петербург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика (*вид спорта*)
- 1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения
- 1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям по видам спорта
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям
Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
Объемы максимальных тренировочных нагрузок

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения Программы
- 4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений
- 4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 5.1. Список литературных источников
- 5.2. Перечень аудио-видеовизуальных средств
- 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ГДЮОЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта (вид спорта):

Дать содержательное описание вида спорта с указанием ключевых особенностей, приемов, требований, характера деятельности. Обозначить основные показатели и параметры эффективности в данном виде спорта. Указать и раскрыть понятие амплуа и требования к ним (для игровых видов спорта). Перечислить правила вида спорта.

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта (вид спорта) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

- от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

- от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации», нормативные документы Комитета образования Санкт-Петербурга и Комитета по спорту Санкт-Петербург, а также Устав и Положение о дополнительной общеразвивающей Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта (вид

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение (вид спорта) увеличился. Сегодня (вид спорта) играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям (вид спорта) и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и

возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике (*вид спорта*) основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и лично - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях (*вид спорта*).

Срок реализации Программы – _____.

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

Цель Программы – создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.

Структура Программы повторяет структуру дополнительных программ предпрофессиональной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист
- пояснительную записку
- учебный план
- методическую часть
- систему контроля и нормативные требования
- перечень информационного обеспечения
- план физкультурных мероприятий
- список литературы.

Каждый раздел Программы, в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие ее содержание.

Так, в **Пояснительной записке Программы** дается характеристика (*вид спорта*); раскрываются отличительные особенности и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Учебный план Программы отображает:

- продолжительность и объемы реализации предметных областей по видам спорта;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В **методической части Программы** раскрываются:

- содержание и методика работы по предметным областям;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к результатам реализации Программы; комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации итоговой аттестации обучающихся раскрывает раздел Программы **«Система контроля и нормативные требования»**.

В **Перечне информационного обеспечения** приводится список литературных источников, перечень аудио-видеовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе.

План физкультурных мероприятий сформирован на основе календарного Плана Учреждения на текущий учебный год и отражает все физкультурные мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с обучающимися.

Список литературы включает все информационные, печатные, электронные и другие издания, использованные при разработке Программы.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей.

При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения в избранном виде спорта.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения;
- материально-техническое обеспечение тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть спортивный зал, стадион, душевые, видео-демонстрационная аппаратура.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе

наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

Тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается _____. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на обучающихся на период летнего отдыха, всего _____ недели.

П

Программой предусмотрены следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером и преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства _____ раз (а) в год.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование тренировочных групп, планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых).

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы:

- демонстрационная аппаратура

- регистрационная аппаратура

- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др. приборы.

Оборудование включает специальное оборудование по избранному виду спорта:

(перечень оборудования)

Тренировочный процесс проводится в (спортивный объект), который имеет специальное покрытие (описание места проведения).

Инвентарь: (перечень инвентаря)

Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-

о

ч

а

с

о

тактической подготовки по избранному виду спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (*вид спорта*)

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1			
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2			

1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах подготовки. Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся.

Подготовка обучающихся на спортивно - оздоровительном этапе осуществляется при наличии у Учреждения лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп (показатели устанавливаются по решению учредителя)

Таблица №5

Виды спорта	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации предметных областей по видам спорта

Таблица №6

№ пп	Предметные области/ Вид спорта	Вид спорта (час)	Вид спорта (час)	Вид спорта (час)	Вид спорта (час)
1	Теория и методика физической культуры и спорта				
2	Общая физическая подготовка				
3	Избранный вид спорта				
4	Специальная физическая				

	подготовка				
Всего часов в год:					

(показатели устанавливаются по решению учредителя)

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В содержании Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Таблица №7

Разделы обучения	Этап спортивно-оздоровительный
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	
Общая физическая подготовка (%)	
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническая подготовка (%)	
Тактическая подготовка (%)	
Игровая подготовка (%)	
Тестирование (%)	
Самостоятельная работа (%)	

В данном разделе на основе годового учебного плана (таблица №8) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы предметных областей по недельным циклам данного этапа подготовки, указываются сроки проведения контрольных упражнений для оценки итогов освоения Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой (*вид спорта*); модельными требованиями подготовки обучающихся в избранном виде спорта, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта; специальная физическая подготовка.

Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности.

Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к спортивным играм; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных волейболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися без ограничения возраста, желающими заниматься избранным видом спорта, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и, проявившие определенные способности в избранном виде спорта, могут быть переведены по их желанию и с разрешения врача заниматься избранным видом спорта в группы начальной подготовки по реализации дополнительных предпрофессиональных программ или программ по спортивной подготовке по избранному виду спорта.

Планирование годичного цикла тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения.

Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению основам техники и тактики игры.

Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных дней с днями отдыха.

В Программе содержится необходимый материал для планирования по предметным областям. Учитывая направленность тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы.

3.1.1. Содержание предметных областей

Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта» (*вид спорта*)

1. Физическая культура и спорт России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика тренировочных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные

ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при тренировочных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Физкультурные мероприятия, их организация и проведение. Роль физкультурных мероприятий в тренировочном процессе подготовки обучающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к участию и участие в физкультурных мероприятиях.

История развития избранного вида спорта. Основы техники и тактики в избранном виде спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

. Оборудование и инвентарь, применяемые в тренировочном процессе в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

Предметная область «Общая физическая подготовка» (*вид спорта*)

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида (*вид спорта*). Это, прежде всего, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта и т. д. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для (*вид спорта*). Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

Специальная физическая подготовка - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстрейшего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в (*вид спорта*): умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, (и т.д. соответствующие виду спорта). С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными действиями (*вид спорта*). В первую часть тренировочного занятия включаются упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные

средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Д

л

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

Выносливость - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Ловкость - это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7-10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость - это способность к движениям с большой амплитудой, она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Пример описания упражнения (для избранного вида спорта указываются соответствующие упражнения):

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи и для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды

размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, Изменение скорости движения строя.

Упражнение 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 разновременно, 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 положение 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 перекаldывание 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 100м 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, отведение 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 гимнастическом стенде, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты 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 мячей), ловлей и метанием мячей. 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 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.

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м. бег с низкого старта 30м. эстафетный бег с этапами до 30м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс – 300м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или шит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

Предметная область «Специальная физическая подготовка» (*вид спорта*)

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на формирование и развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике избранного вида спорта. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы). Важное место занимают специально отобранные подвижные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в избранном виде спорта и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180° – бег в противоположном направлении и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающийся выполняет определенное действие.

Подвижные игры – из числа ранее изученных. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Предметная область «Избранный вид спорта»

Техническая подготовка обучающихся

Необходимо раскрыть понятие технической подготовки. Описать направленность и задачи на каждом из этапов подготовки.

Методика технической подготовки в соответствии с избранным видом спорта

Дать характеристику технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Описать методы, применяемые в процессе технической подготовки. Указать задачи с описанием упражнений.

Тактическая подготовка обучающихся

Необходимо раскрыть понятие тактической подготовки. Описать направленность и

задачи. Дать характеристику тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Описать виды тактической подготовки и методы, применяемые в процессе обучения. Указать задачи подготовки с описанием упражнений.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются **общие требования безопасности:**

1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта (*вид спорта*) на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние спортивной площадки (стадиона) и ее соответствие необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру

только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта (*вид спорта*).
5. Избегать столкновений, толчков и ударов.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

(иные требования в соответствии с избранным видом спорта).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В Программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На спортивно-оздоровительном этапе объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной Программой.

Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица №9

Этапный норматив	Количество
Количество часов в неделю	
Количество тренировок в неделю	
Общее количество часов в год	
Общее количество тренировок в год	

(показатели устанавливаются по решению учредителя)



ГДЮОЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**Образец (показатели устанавливаются по решению учредителя)
 Годовой учебный (тренировочный) план по виду спорта на 52 недели
вид спорта**

Таблица №8

Предметная область	Кол-во часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль															
		Недели																				
Теория и методика физической культуры и спорта																						
Общая физическая подготовка																						
Специальная физическая подготовка																						
Техническая подготовка																						
Тактическая подготовка																						
Игровая подготовка																						
Тестирование																						
Самостоятельная работа																						
Всего часов в год																						

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений обучающегося является результативное участие в соревнованиях различного уровня. Оценка качества подготовленности обучающихся и уровня тренировочных занятий является сдача обучающимися нормативов по ОФП и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По освоению Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники избранного вида спорта.

Ребёнок регулярно посещает тренировочные занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма, в том числе укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей).

Повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у обучающихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП и СФП.

Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями.

Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения, создан коллектив единомышленников.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях Учреждения.

В результате освоения Программы, обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований Программы.

Подтверждением успешности освоения данной Программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;
- успешные выступления на соревнованиях.

Результатом реализации Программы является формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий

4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений

Успешное освоение обучающимися содержания Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (*вид спорта*)

Таблица №10

<i>Содержание нормативов</i>	<i>Результат</i>

(показатели устанавливаются по решению учредителя)

Контрольные нормативы по технической подготовке (*вид спорта*)

Таблица №11

<i>№ пп</i>	<i>Контрольное испытание</i>	<i>Результат</i>

4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и в конце учебного года. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов и заданий.

В данном разделе необходимо раскрыть цель проведения контроля. Необходимо представить нормативные требования по физической, теоритической, технической, подготовке, требования к физическому развитию обучающихся.

Содержание и методика тестовых заданий:

Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Физическая подготовка (*вид спорта*)

Техническая подготовка по виду спорта (*вид спорта*)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (*вид спорта*). – Москва, 20 ____.
. Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2004.

Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. - Минск: Выш. шк., 2000.

Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.

Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

10. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

(иные источники)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИО-ВИДЕОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Обучающие видеоуроки по виду спорту

. Видеogramмы - рисунки, таблицы, схемы, диафильмы, диапозитивы (*вид спорта*).

. Фонограммы – грамзапись, магнитопись, аудиозаписи, радиопередачи.

Звуковые и экранно-звуковые средства.

. Естественные средства массовой коммуникации.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

(указать соответствующие интернет-ресурсы)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Требования к участию в физкультурных мероприятиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о физкультурном мероприятии;

- соответствие уровня физической подготовленности обучающихся содержанию физкультурного мероприятия;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

План физкультурных мероприятий на учебный год

Таблица №15

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
1				
2				
3				
4				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(указать соответствующий список литературы по избранному виду спорта)

ГДЮОЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ