

В целях единства обеспечения основных требований к разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта в городе Санкт-Петербурге предлагается к рассмотрению типовые программы по группам видов спорта в рамках действующего Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 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».

Предметом настоящего документа является установление требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группам видов спорта и к срокам обучения на этапах обучения, при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Виды спорта для реализации дополнительных предпрофессиональных 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, тэхквондо, 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, авиамodelьный спорт, автомodelьный спорт, радиоспорт, судомodelьный 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.

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 предпрофессиональная программа
по виду спорта «избранный вид»**

Срок реализации Программы:
_____ лет

Ф.И.О., должность разработчика Программы:

ГДЮОЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Санкт-Петербург
2016 год

Содержание программы по (избранному виду)

1 Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика (избранный вид спорта), отличительные особенности
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки

2 Учебный план

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Навыки в других видах спорта

3 Методическая часть

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
- 3.2. Теория и методика физической культуры
- 3.3. Физическая подготовка
- 3.4. Общая физическая подготовка
- 3.5. Специальная физическая подготовка
- 3.6. Техническая подготовка
- 3.7. Тактическая подготовка
- 3.8. Интегральная подготовка
- 3.9. Психологическая подготовка
- 3.10. Инструкторская и судейская практика
- 3.11. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
- 3.12. Участие в соревнованиях
- 3.13. Другие виды спорта и подвижные игры
- 3.14. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма
- 3.15. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
- 3.16. Воспитательная работа

4 Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям
- 4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки
- 4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
- 4.4. Методические указания по организации аттестации
- 4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

5 Перечень информационного обеспечения Программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «_____» (далее - Программа) 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 _____ № _____ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта _____»,

от 13 сентября 2013г. № 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».

Дополнительная предпрофессиональная программа по (*избранный вид*) (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (*избранному виду*), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по (*избранный вид*) в (*название учреждения*) (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по (*избранный вид*), в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей

1.1. Характеристика (избранный вид спорта), отличительные особенности

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. Специфика организации тренировочного процесса

В данном разделе необходимо указать основные компоненты системы спортивной подготовки по избранному виду спорта, включающих систему соревнований, систему тренировки и факторы, способствующие повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Раскрыть задачи и методические особенности каждого компонента подготовки. Обозначить основные принципы разработки программы.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Необходимо дать определение системы многолетней спортивной подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до ___ лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до ___ лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до ___ лет;
- совершенствования спортивного мастерства - до ___ лет.

Описать основные направления спортивной подготовки и задачи на каждом из этапов обучения с указанием возраста обучающегося и сроком обучения. Указать документы,

регламентирующие учебно-воспитательный процесс. Перечислить наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях.

Этап начальной подготовки (НП)

Описать критерии приема в группы. Раскрыть направления работы на данном этапе. Обозначить основные задачи этапа.

Тренировочный этап (Т)

Описать критерии формирования групп. Раскрыть направления работы на данном этапе. Обозначить основные задачи этапа.

Тренировочный этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (___ года обучения);
- спортивной специализации (___ года обучения).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Описать критерии формирования групп. Раскрыть направления работы на данном этапе. Обозначить основные задачи этапа.

Наполняемость групп

Описать систему и условия комплектования учебных групп, критерии перевода из одной группы в следующую. Обосновать минимальный возраст зачисления в группы. Заполнить предлагаемую таблицу.

Таблица 1

Комплектование учебных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	до 3-х лет		
Тренировочный этап (ТЭ)	период базовой подготовки (до 2-х лет)		
	период спортивной специализации (до 3-х лет)		
Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	До 2 х лет		

2. Учебный план

Продолжительность и объем реализации Программы

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

В данном разделе на основе учебного (тренировочного) плана дается структура полного цикла подготовки обучающихся: раскрываются объемы компонентов тренировки по этапам и периодам спортивной подготовки, излагаются методические положения и задачи построения процесса многолетней тренировки. Указываются формы тренировочного процесса в Учреждении. Описать каким образом обеспечивается непрерывность освоения программы обучающимися в каникулярный период. Указать, кто и каким образом осуществляет контроль самостоятельной работы обучающихся.

В таблице 2 представить учебный план обучения по основным предметным областям на каждом этапе подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица 2

Учебный план тренировочных занятий на __ учебных недели для групп спортсменов в (избранный вид)

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю										
Количество занятий в неделю										
Теория и методика физической культуры и спорта, час										
Физическая подготовка										
Общая физическая подготовка, час										
Специальная физическая подготовка, час										
Избранный вид спорта, час										
Техническая подготовка, час										
Тактическая подготовка, час										
Интегральная подготовка, час										
Психологическая подготовка, час										
Инструкторская и судейская практика, час										
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час										
Участие в соревнованиях, час										
Итоговая и промежуточная аттестация, час										
Другие виды спорта и подвижные игры, час										
Всего часов										

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В данном разделе следует описать тренировочный процесс, его направленность и задачи. Перечислить виды спортивной подготовки в избранном виде спорта, установленные настоящей Программой на каждом из этапов. Указать соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3) в процессе реализации Программы с включением дополнительных возможностей организации посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных,

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта, %										
Общая физическая подготовка, %										
Специальная физическая подготовка, %										
Избранный вид спорта, %										
Другие виды спорта и подвижные игры, %										
Участие в соревнованиях, %										
Медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, %										
Самостоятельная работа, %										
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Навыки в других видах спорта

Перечислить другие виды спорта, применяемые в подготовке избранного вида. Обосновать необходимость использования элементов и комплексов упражнений из других видов спорта (на развитие каких качеств они направлены).

3. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)

Дать описание видов спортивной подготовки по избранному виду спорта, установленные Программой для практического раздела (на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства). Дать развернутое описание годичного цикла (макроцикла) подготовки с делением на периоды и спортивные сезоны с указанием главных соревнований.

Построение содержания Программы должно учитывать индивидуальное развитие детей, а также национальные и культурные особенности субъекта Российской Федерации.

Подготовительный период

Описать подготовительный период с делением на этапы (перечислить). Указать продолжительность подготовительного периода и каждого этапа, распределение нагрузок по различным видам подготовки, средства экспресс - контроля функционального состояния и средства коррекции неблагоприятных состояний спортсменов в течение всего периода и каждого этапа подготовки. Указать направленность, цель и задачи каждого этапа. Представить и обосновать используемые схемы микроциклов, наиболее эффективные в данном виде спорта для наибольшего прироста результатов.

Соревновательный период

Описать соревновательный период, характерный для данного вида спорта. Указать особенности и продолжительность соревновательного периода. Описать структуру соревновательного периода (все возможные варианты структуры, при их вариативности). Указать основные задачи тренировок в соревновательный период, распределение нагрузок по различным видам подготовки, средства экспресс - контроля функционального состояния и средства коррекции неблагоприятных состояний спортсменов.

Переходный период

Описать переходный период, характерный для данного вида спорта. Указать продолжительность, виды и раскрыть особенности переходного периода.

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта

Таблица 4

Рекомендуемый перечень тематических разделов Этап начальной подготовки

№	Тематический раздел	Год обучения		
		1	2	3
		Часы в год		
1	Физическая культура и спорт в России.			
2	Сведения о строении и функциях организма человека.			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.			
4	Правила игры в (избранного вида).			
5	Места занятий и инвентарь			
	И другие			
	ВСЕГО			

Таблица 5

Рекомендуемый перечень тематических разделов

Тренировочный этап

№	Тематический раздел	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Часы в год				
1	Физическая культура и спорт в России.					
2	Состояние и развитие (избранного вида).					
3	Сведения о строении и функциях организма человека.					
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.					
5	Правила соревнований, их организация и проведение.					
6	Основы техники и тактики игры в (указывается спортсмен)					
7	Планирование и контроль тренировочного процесса					
8	Оборудование и инвентарь					
	И другие					
9	ВСЕГО:					

Таблица 6

Рекомендуемый перечень тематических разделов Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Тематический раздел	Год обучения	
		1	2
		Часы в год	
1			
2			
3			
4			
5			
	ВСЕГО		

Физическая подготовка (для всех этапов)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

В этом разделе необходимо раскрыть значения понятий общей физической подготовки и специальной подготовки. Указать задачи и основные средства на всех этапах подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов)

Необходимо описать направленность и задачи на каждом из этапов подготовки. Привести примеры комплексов упражнений с обоснованием их значимости.

Таблица 7

Примерный состав средств общей физической подготовки и динамика их применения по годам обучения

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общая физическая подготовка, час										
Другие виды спорта и подвижные игры, час										
Общий объем средств ОФП в годовичном цикле подготовки, час <i>в том числе:</i>										
Напр. гимнастические упражнения										

3.5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Необходимо раскрыть понятие специальной физической подготовки (СФП). Описать их направленность и задачи на каждом из этапов подготовки. Привести примеры комплексов упражнений с обоснованием их значимости.

Таблица 8

Примерный состав средств специальной физической подготовки и динамика их применения по годам обучения

Состав средств общей физической подготовки (ОФП)	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Общий объем средств СФП в годовичном цикле подготовки, час <i>в том числе:</i>										

3.6. Техническая подготовка

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 на каждом из этапов обучения. Указать задачи на каждом из этапов подготовки с описанием упражнений.

Тактическая подготовка

Необходимо раскрыть понятие тактической подготовки. Описать направленность и задачи на каждом из этапов подготовки. Дать характеристику тактической подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Описать виды тактической подготовки и методы, применяемые в процессе

упражнений.

3.8. Интегральная подготовка обучающихся

Необходимо раскрыть понятие и содержание интегральной подготовки на каждом из этапов подготовки с указанием упражнений.

3.9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Осуществление процесса обучения в соответствии с законами дидактики позволяет в определённой мере реализовать психологическую подготовку. Например, принцип научности обучения позволяет обучаемым осваивать двигательные действия в целостном, неискажённом виде, с помощью исключительно достоверно установленных фактов и знаний, позволяет усвоить не только сами двигательные действия, но и существенные признаки и свойства изучаемых действий, их связь с другими двигательными действиями и особенностями ситуации. Таким образом, реализация принципа научности обучения способствует формированию у обучаемых психологического качества уверенности.

Принцип доступности обучения подразумевает двигательную, когнитивную и психологическую готовность обучаемого к решению двигательной задачи, что исключает многие психологические сложности при освоении двигательных действий и решении двигательных задач.

Реализация педагогического принципа сознательности и активности подразумевает необходимость активно формировать и регулировать мотивы обучаемых. Так как субординация мотивов, регулирующих физкультурно-спортивную деятельность меняется с возрастом, педагогу необходимо учитывать возрастные особенности мотивации, что позволит обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для обеспечения психологической подготовки в современном спорте необходимо использовать современные достижения в области спортивной психологии. Это специфически психологические методы, такие, как освоение приёмов психической саморегуляции, в том числе в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемых, экспресс-оценка психофизиологического состояния и использование биологической обратной связи. Включение психологических методов в педагогический процесс во многом определяется спецификой вида спорта, особенностями педагогического процесса, контингента обучающихся, периодом спортивной подготовки и этапом спортивного совершенствования.

Киселев Ю. Я. выделяет два подхода, ориентированных на практику направления работы: психологическое обеспечение тренировочного процесса и психологическую подготовку к соревнованию.

Факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса:

1) формирование устойчивых мотивов; 2) регулирование активности спортсменов; 3) выработка адекватного отношения к тренировке; 4) формирование необходимых двигательных установок; 5) совершенствование психомоторных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных процессов; 6) учет типологических личностных особенностей; 7) динамический контроль за состоянием спортсмена.

В тренировочном процессе выделяют три основных вида подготовки (физическая, техническая, тактическая), психологическое обеспечение каждой из которых имеет свои особенности.

Психологическое обеспечение физической подготовки (выносливости, силы, быстроты)

Совершенствование выносливости. Формирование положительного отношения к работе, вызывающей утомление; осознание необходимости выполнения определенного объема работы; формирование категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы; совершенствование умения переключать внимание с внутренних ощущений, возникающих при нарастании утомления; использование приемов самостимуляции и самомобилизации; овладение приемами психической релаксации.

Совершенствование силы. При выполнении движений взрывного характера с околопредельными нагрузками необходимо развивать умение отвлечься от мыслей о трудности, опасности, ошибках и концентрироваться на основных компонентах движения и готовности его начала; генерирование необходимого уровня эмоционального возбуждения

Совершенствование быстроты. Те же умения, что и для совершенствования силы. А также: развитие способности тонко различать микроинтервалы времени; формирование скоростных установок; умение избавляться от излишнего мышечного напряжения при максимальном темпе движений

Психологическое обеспечение технической подготовки.

Целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов, которые участвуют в регуляции в регуляции движений, специфичных для каждого вида спорта. Формирование двигательных установок, способствующих успешному овладению техническим действием; использование методов БОС и идеомоторной тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Цель: формирование у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения.

Спортсмену необходимо: 1) овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную 2) овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка)

В разделе необходимо описать факторы, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса. Раскрыть содержание психологического обеспечения физической подготовки (выносливости, силы, быстроты), технической подготовки, тактической подготовки к соревнованиям. Указать цели, задачи и методы психологической подготовки на каждом из этапов обучения.

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности по избранному виду спорта.

Виды психологической подготовки. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в (*избранный вид*) спорте.

Психические состояния спортсменов. Средства и методы психологических воздействий на всех этапах подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Описать цели, задачи инструкторской и судейской практики.

Программный материал

Описать формы работы по освоению инструкторских и судейских навыков (перечислить) на каждом из этапов обучения.

Первый год обучения

1. ...
2. ...
3. ...

Второй год обучения

1. ...
2.
3. ...

Третий год обучения

1. ...
2. ...
3. ...

Четвертый год обучения

1. ...
2.
3. ...

Пятый год обучения

1. ...
2. ...
3. ...

3.11. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Описать систему профилактико-восстановительных мероприятий, в т.ч. медико-биологические, восстанавливающие, педагогические, психологические, психолого-педагогические, медико-гигиенические средства восстановления. Заполнить таблицу для каждого этапа подготовки. Указать периодичность проведения контроля здоровья спортсменов, в том числе углубленные медицинские обследование (УМО) и текущие обследования (ТО).

План применения восстановительных средств

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства			

3.12. Участие в соревнованиях

Таблица 10

Указать показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по *избранному виду спорта*.

соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет
Контрольные					
Отборочные					
Основные					
Всего игр					

3.13. Другие виды спорта и подвижные игры

В данном разделе необходимо перечислить и описать другие виды спорта, подвижные игры и упражнения, используемые в избранном виде спорта.

3.14. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

В данном пункте необходимо раскрыть требования техники безопасности и предупреждения травматизма при подготовке и проведения тренировочных занятий. А именно:

- Общие требования безопасности;
- Требования безопасности во время проведения занятий;
- Требования безопасности по окончании занятий;
- Профилактика спортивного травматизма.

3.15. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

В данном разделе необходимо раскрыть организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки с учетом специфики вида спорта, модельными и квалификационными требованиями, возрастными особенностями и возможностями.

3.16. Воспитательная работа

В данном разделе необходимо раскрыть цель, задачи, методы, критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы воспитательной работы со спортсменами.

4. Система контроля и зачетные требования

В данном разделе необходимо раскрыть цель проведения контроля. Необходимо представить

нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию обучающихся на разных этапах спортивной подготовки.

При составлении данного раздела необходимо руководствоваться Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта и программой спортивной подготовки.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

В данном разделе необходимо раскрыть требования к результатам освоения программы по предметным областям.

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

В данном разделе необходимо раскрыть требования к результатам освоения программы по этапам спортивной подготовки.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

В данном разделе необходимо описать комплексы контрольных упражнений необходимых для оценки результатов освоения программы на каждом этапе спортивной подготовки. При составлении данного раздела необходимо руководствоваться Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

Таблица № 11

№	Контрольные нормативы	Год обучения					
		1		2		3	
Физическая подготовка							
		м	д	м	д	м	д
1							
2							
Технико-тактическая подготовка							
		м	д	м	д	м	д
1							
2							

Контрольные нормативы для тренировочных групп (юноши)

Таблица № 12

	Контрольные нормативы	год обучения				
		1	2	3	4	5
Физическая подготовка						
1						
2						
Технико-тактическая подготовка						
		1	2	3	4	5

1						амплуа
2						
3						
Тактическая подготовка						
1						
2						
3						
Интегральная подготовка						
1						
2						
3						

Контрольные нормативы для тренировочных групп (девушки)

Таблица №13

Контрольные нормативы	год обучения				
	1	2	3	4	5
Физическая подготовка					
1					
2					
3					
Технико-тактическая подготовка					
	1	2	3	4	5
					амплуа
1					амплуа
2					
3					
Тактическая подготовка					
1					
2					
3					
Интегральная подготовка					
1					
2					
3					

Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства (юноши)

Таблица №14

№	Контрольные нормативы	1 год		2 год		3 год (если есть)	
		амплуа	амплуа	амплуа	амплуа	амплуа	амплуа
Физическая подготовка							
1							
2							
3							
Технико-тактическая подготовка							
1							
2							

3							
Тактическая подготовка							
1							
2							
3							
Интегральная подготовка							
1							
2							
3							
Спортивный результат %							
1							
2							
3							

**Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства
(девушки)**

Таблица №15

№	Контрольные нормативы	1 год		2 год		3 год (если есть)	
		амплуа	амплуа	амплуа	амплуа	амплуа	амплуа
Физическая подготовка							
1							
2							
3							
Технико-тактическая подготовка							
1							
2							
3							
Тактическая подготовка							
1							
2							
3							
Интегральная подготовка							
1							
2							
3							
Спортивный результат %							
1							
2							
3							

4.4. Методические указания по организации аттестации

В данном разделе необходимо дать методические указания по организации аттестации

(промежуточная и итоговая) и раскрыть их содержание с учетом этапов спортивной подготовки.

4.5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

В данном разделе необходимо раскрыть требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота		
Сила		
Скоростно-силовые качества		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота		
Сила		
Скоростно-силовые качества		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота		
Сила		
Скоростно-силовые качества		

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд		

5. Перечень информационного обеспечения программы

В данном разделе приводится перечень информационного обеспечения программы. Его содержание должно отражать следующие обязательные подразделы:

1. Основная литература;
2. Дополнительная литература;
3. Рекомендуемая литература;
4. Перечень Интернет-ресурсов.

ГДЮОЦФКиС
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ