

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 «октября» 2017 г



Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность программы:
физкультурно-оздоровительная

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:
Заместитель директора по УВР
Лютеева Ю.В.
тренеры-преподаватели:
Болдырева Л.Н.
Прус И.С.
Куров И.Н.
Хусаинов Р.М.
Тарасов В.С.
Гельванов В.С.
Сапронов А.И.
Фофанов Ю.Е.
Осипова О.М.

г. Бодайбо
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативно-правовая база	3
1.2. Направление Программы	3
1.3. Цели и задачи.....	4
1.4. Принцип построения.....	4
2. Информационная справка об учреждении.....	5
2.1. Общие сведения	5
2.2. Кадровый состав	5
2.3. Организация образовательного процесса	6
2.4. Взаимодействие Учреждения с образовательными учреждениями Бодайбинского муниципального района	6
2.5. Особенности образовательного процесса Учреждения.....	7
3. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы ..	7
4. Учебный план	8
5. Календарный план спортивных мероприятий.....	14
6. План работы.....	15
7. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа (далее Программа) Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (далее Учреждение) представляет собой спортивно-оздоровительный этап по реализуемым в Учреждении видам спорта и соответствует образовательным технологиям, определяющие содержание образования и направленные на достижение прогнозируемого результата деятельности Учреждения.

Программа - документ, определяющий путь достижения содержания программ, характеризующий специфику и особенности Учреждения. Программа разработана с целью обеспечения единообразия подходов к разработке и утверждению дополнительных общеразвивающих программ, осуществляющих образовательную деятельность по видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, шахматам, полиатлону, туризму, лыжным гонкам, плаванию, ОФП, хоккею с мячом.

1.1. Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

1.2. Направление Программы

- Получение детьми начальных знаний о физической культуре и спорте.
- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся.
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.
- Профессиональную ориентацию обучающихся.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.
- Формирование общей культуры обучающихся.

1.3. Цели и задачи.

Цели:

- Физическое воспитание личности;
- Выявление одаренных детей;
- Получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорта.

Задачи:

- Формировать и развивать творческие способности обучающихся;
- Удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
- Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- Выявить, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- Профессиональную ориентацию обучающихся;
- Создавать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- Формировать общую культуру обучающихся.

1.4. Принципы построения.

Программа определяет:

- цели и содержание образовательного процесса, особенности их раскрытия через содержание учебных предметов и педагогических технологий;
- учебно-методическую базу реализации учебных программ.
- Программа устанавливает содержание и способы взаимодействия с другими образовательными учреждениями и предприятиями в целях развития творческого потенциала обучающихся, выявления и объективной оценки их достижений.

Программа регламентирует:

- условия освоения программного материала;
- диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся;
- организационно-педагогические условия реализации программ;

Основным условием эффективности обучения и обеспечения его вариативности является:

- обеспечение широкой образовательной подготовки;
- создание необходимых условий для развития личностной мотивации, обеспечивающей развитие когнитивных и креативных способностей обучающихся;
- использование современных образовательных технологий.

Выполнение указанных условий позволит Учреждению реализовать педагогически, психологически, дидактически и материально-технически обеспеченное образовательное пространство для создания оптимальных условий самоопределения и развития личности обучающихся.

2. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА ОБ УЧРЕЖДЕНИИ.

2.1. Общие сведения

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (МКУ ДО «ДООЦ») был создан в 1999 году и является правопреемником ДЮСШ г. Бодайбо.

На наше учреждение так же, как и на множество других учреждений спортивной направленности по всей стране, ложатся определённые функции по физическому развитию

детей, формированию у них здорового образа жизни, профилактике и снижению уровня болезней, вредных привычек и правонарушений.

Для решения всего комплекса этих задач в нашем оперативном управлении находятся спортивные объекты – спортивный зал, стрелковый тир, плавательный бассейн, лыжная база, стадион с открытыми спортивными площадками и футбольным полем, тренажёрный зал, в зимнее время заливается каток.

МКУ ДО «ДООЦ» ведёт спортивно-оздоровительную работу не только среди детей и подростков, но и среди взрослого населения. На наших спортивных объектах проводятся все спортивно-массовые мероприятия Бодайбинского района.

2.2. Кадровый состав.

Коллектив учреждения состоит из тренеров-преподавателей, директора, заместителя директора по УВР, заместителя директора по АХЧ, инспектора ОК, заведующих, администраторов, обслуживающего персонала.

2.3. Организация образовательного процесса

Учреждение осуществляет принципы общедоступности дополнительного образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития обучающихся.

Осуществляет образовательный процесс в соответствии с программами по обеспечению необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 7 до 18 лет, реализует дополнительные общеразвивающие программы для детей по физкультурно-спортивному направлению.

Учреждение самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

2.4. Взаимодействие Учреждения с образовательными учреждениями Бодайбинского муниципального района

- Иркутская область, г. Бодайбо, ул. Ремесленная, д.47 (Спортивный зал МБОУ СОШ № 3)
- Иркутская область, г. Бодайбо, ул. 60 лет октября, д.77 «Б» (спортивный зал МБОУ СОШ № 4)
- Иркутская область, Бодайбинский район, п. Балахнинский, ул. Школьная, 2 (Спортивный зал МБОУ Балахнинская СОШ)
- Иркутская область, Бодайбинский район, п. Перевоз, ул. Комсомольская, № 5 (Спортивный зал МКОУ Перевозовская СОШ)
- обл. Иркутская, р-н Бодайбинский, п. Мамакан, ул. Ленина, 1 (МБОУ Мамаканская СОШ).

2.5. Особенности образовательного процесса Учреждения

Процесс обучения в Учреждении представляет специально организованную деятельность тренеров-преподавателей и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности.

Организация учебно-воспитательного процесса в Учреждении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
- детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Учреждение организует свою деятельность на основах:

- Доступности и добровольности.

Прием обучающихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний). Учебный процесс в Учреждении должен быть направлен на формирование, творческой личности, с одной стороны, с другой ориентирован на своеобразие индивидуальности каждого ребенка, его способностей, с учетом его собственной воли и жизненных устремлений. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность, включение в работу в основе самоопределения и самореализации.

- Вариативности деятельности.

Наличие определенного набора видов спорта.

Расширение круга предлагаемых спортивных секций по различным видам спорта при наличии утвержденных дополнительных общеразвивающих программ и соответствующая подготовка кадров.

3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основной целью образовательного процесса Учреждения является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого ребенка.

Дополнительному образованию свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения дополнительных общеразвивающих программ. Для достижения ожидаемого результата в Учреждении создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

Образовательная среда - комплекс необходимых условий, при выполнении которых ребенок получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- содержания дополнительных общеразвивающих программ и их гибкости;
- форм детских объединений, количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами.

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий и возможностей личностного развития и реализации творческого потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности. Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности тренеров-преподавателей преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является основным финансовым документом, на его основе составляется тарификация тренеров-преподавателей и планируется бюджет учреждения. Настоящий учебный план составлен с учетом интересов обучающихся, запросов родителей, имеющегося кадрового потенциала, возможностей материально-технической базы на основе дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

Учебный план разработан для шестидневной рабочей недели, с одним выходным днём. Учебный процесс начинается в 8-00 и заканчивается не позднее 21-00 (для обучающихся 16-18 лет). Образовательная деятельность осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в летний период (июнь) организовывается ЛДП, ЛТО для обучающихся на базе МКУ ДО «ДООЦ».

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Медико-восстановительные мероприятия;
3. Тестирование и методический контроль;
4. Участие в соревнованиях;

5. Судейская и инструкторская практика.

В соответствии со спецификой образовательной деятельности МКУ ДО «ДООЦ», дополнительная общеразвивающая программа имеет спортивно-оздоровительный этап и рассчитана на весь период обучения.

Этап реализации общеразвивающей программы	Характеристика общеобразовательного процесса на данном этапе
Спортивно-оздоровительный (спортивно-оздоровительная - СО). Срок реализации - весь период	Получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Направление работы

Физкультурно-спортивное направление:

1. Отделение баскетбола

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

2. Отделение волейбола

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- подготовка и комплектование команд волейболистов к участию в областных соревнованиях.

3. Отделение футбола

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений, приёму, обводке и передачи мяча, обучение тактическим действиям.

4. Отделение настольного тенниса

- способствует развитию разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья;
 - обучение технике и тактике настольного тенниса, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
 - подготовка грамотных инструкторов и судей по настольному теннису.
- 5.Отделение шахмат
- повышения умственной работоспособности обучающихся и формирование социальной компетентности;
 - развитие мышления, психологической устойчивости при занятиях шахматами.
- 6.Отделение лыжных гонок
- укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
 - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
 - формирование черт спортивного характера;
 - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- 7.Отделение хоккея с мячом
- развитие скоростных и силовых качеств обучающихся, выносливости и двигательных навыков;
 - совершенствование техники и тактики игры в хоккей с мячом;
 - развитие общей физической подготовки.
- 8.Отделение плавания
- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - профессиональное самоопределение;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие(развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
 - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
9. Отделение полиатлона.
- развитие у обучающихся основных физических качеств, а также прикладных навыков.
 - воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.
- 10.Отделение туризма.
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
 - получение обучающимся необходимые основы туристической техники, взаимовыручки и закрепление знаний в практической деятельности.
- 11.Отделение ОФП (общая физическая подготовка).
- тренировки проводятся с обучающимися с ослабленным здоровьем, в основном это ребята из СКОШ.
 - обучающиеся данного отделения в течение года проходят основы лыжной подготовки, играют в подвижные, спортивные игры, катаются на коньках, плавают в бассейне, ходят в походы.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по видам спорта

№	Наименование программы, автор	Кем утверждена
1.	Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»	Директор
2.	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	Директор
3.	Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол»	Директор

4.	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»	Директор
5.	Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	Директор
6.	Дополнительная общеразвивающая программа «Хоккей с мячом»	Директор
7.	Дополнительная общеразвивающая программа «Шахматы»	Директор
8.	Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»	Директор
9.	Дополнительная общеразвивающая программа «Полиатлон»	Директор
10.	Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм»	Директор
11.	Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП»	Директор

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

1.	Рождественский турнир по шахматам	январь	Прокопьев В.П. спортзал «Автомобилист»
2.	Рождественский турнир по баскетболу	январь	Куров И.Н. спортзал «Автомобилист»
3.	Рождественский турнир по стрельбе и полиатлону	январь	Хусаинов Р.М. Тир
4.	Рождественский турнир по хоккею с мячом	январь	Тарасов В.С. Стадион «Труд»
5.	Лучший баскетбольный класс	февраль	Куров И.Н. Спортзал «Автомобилист»
6.	Весенний турнир по плаванию	февраль	Болдырева Л.Н. Бассейн «Металлист»
7.	Турнир по баскетболу посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	Куров И.Н. спортзал «Автомобилист»
8.	Турнир хоккей с мячом посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	Тарасов В.С. Стадион «Труд»
9.	Турнир по лыжным гонкам « Весенний спринт»	март	Гельванов В.С. Лыжная база
10.	Весенний турнир по футболу	март	Прус И.С. ФОК
11.	Турнир по лыжным гонкам « Весенний марафон»	март	Гельванов В.С. Лыжная база
12.	Весенний турнир по «полиатлону и стрельбе»	март	Хусаинов Р.М. Тир
13.	Закрытие сезона по хоккею с мячом	март	Тарасов В.С. Стадион «Труд»
14.	ВФСК ГТО стрельба из пневматической винтовки	март	Хусаинов Р.М. Тир
15.	ВФСК ГТО лыжи, плавание	март	Гельванов В.С. Лыжная база Болдырева Л.Н. Бассейн
16.	Лыжные гонки «Спартакиада школьников Бодайбинского района»	март	Гельванов В.С. Лыжная база
17.	«Президентские состязания» среди школьников Бодайбинского района	апрель	Лютеева Ю.В. Спортзал «Автомобилист»
18.	Закрытие сезона по лыжным гонкам	апрель	Гельванов В.С. Лыжная база
19.	Закрытие сезона по плаванию	апрель	Болдырева Л.Н. Бассейн «Металлист»
20.	ВФСК ГТО (летние виды)	май	Лютеева Ю.В. Стадион «Труд»
21.	ВФСК ГТО кросс по пересеченной местности	май	Лютеева Ю.В. Стадион «Труд»
22.	«День защиты детей» Турнир по баскетболу	01 июня	Куров И.Н. Стадион «Труд»

23.	«День защиты детей» Турнир по шахматам	01 июня	Прокопьев В.П. Стадион «Труд»
24.	«День защиты детей» Турнир по футболу	01 июня	Прус И.С. Стадион «Труд»
25.	«День защиты детей» Турнир по полиатлону и стрельбе	01 июня	Хусаинов Р.М. Стадион «Труд»
26.	ВФСК ГТО (летние виды)	сентябрь	Лютеева Ю.В. Стадион «Труд»
27.	ВФСК ГТО кросс по пересеченной местности в 15.30 ч, стрельба в 15.00 ч	сентябрь	Лютеева Ю.В. Стадион «Труд» Хусаинов Р.М. Тир
28.	Турнир по футболу памяти А.В. Доброва	сентябрь	Прус И.С. Стадион «Труд»
29.	Турнир по баскетболу памяти А.В. Доброва	сентябрь	Кузов И.Н. Стадион «Труд»
30.	Турнир по волейболу памяти А.В. Доброва	сентябрь	Кузов И.Н. Стадион «Труд»
31.	Турнир по стритболу среди детей состоящих на всех видах учета	октябрь	Кузов И.Н. Спортзал «Автомобилист»
32.	Осенний турнир по баскетболу	ноябрь	Кузов И.Н. Спортзал «Автомобилист»
33.	Осенний турнир по шахматам	ноябрь	Прокопьев В.П. Спортзал «Автомобилист»
34.	Осенний турнир по мини-футболу	ноябрь	Прус И.С. ФОК
35.	Осенний турнир по лыжным гонкам	ноябрь	Гельванов В.С. Лыжная база
36.	ВФСК ГТО лыжи в 15.00 ч, плавание в 16.00 ч	ноябрь	Гельванов В.С. Лыжная база Болдырева Л.Н. Бассейн
37.	Осенний турнир по полиатлону и стрельбе	ноябрь	Хусаинов Р.М. Тир
38.	Веселые старты по плаванию	ноябрь	Болдырева Л.Н. Бассейн «Металлист»
39.	Хоккей с мячом. Открытие сезона	ноябрь	Тарасов В.С. Стадион «Труд»
40.	Новогодний турнир по футболу	декабрь	Прус И.С. ФОК
41.	Новогодний турнир по хоккею с мячом	декабрь	Тарасов В.С. Стадион «Труд»
42.	Новогодний турнир по плаванию	декабрь	Болдырева Л.Н. Бассейн «Металлист»
43.	Новогодний турнир по баскетболу	декабрь	Кузов И.Н. Спортзал «Автомобилист»

6. ПЛАН РАБОТЫ

Основные направления деятельности

1. Работа по укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек и правонарушений.
2. Организация и популяризация разнообразных видов и форм спортивно - массовой работы.
3. Выявления в процессе занятий одаренных детей, способных показать высокие спортивные результаты, для привлечения их к дальнейшим занятиям.
4. Поддержание и развитие материально-технической базы.

Организационно - преподавательская работа

№	Направление	Сроки	Ответственный
1	Работа с нормативно-правовыми документами	В течение года	Директор Зам.Дир. по УВР Зам.Дир. по АХЧ
2	План педагогических советов		

	Комплектование групп в секции, комплектование команд МКУ ДО «ДООЦ» для участия в выездных соревнованиях.	Сентябрь	Зам. Директор по УВР
	Формирование районного плана-календаря спортивно-массовых мероприятий.	Октябрь	Зам. Директор по УВР
	Наполняемость и качественный состав учебно-тренировочных групп. Проверка журналов и планов тренировок.	Декабрь	Зам. Директор по УВР
	Итоги выступления команд в выездных соревнованиях. Анализ эффективности проведенных спортивных мероприятий среди детей на базе МКУ ДО «ДООЦ».	Март	Зам. Директор по УВР
	Итоги работы за учебный год. Отчеты по итогам учебного года. Анализ спортивных результатов учебного года. Организация лагерей дневного пребывания, труда и отдыха на базе МКУ ДО «ДООЦ» в летний период.	Май	Директор Зам. Директора по УВР Тренеры-преподаватели
3	Совещания при директоре	2,4 среда месяца	Директор
4	Посещение семинаров и уроков физкультуры в школах города и района. Оказание помощи другим образовательным учреждениям (методическая работа, проведение мероприятий и т.д.)	В течение года	Зам. директора по УВР Тренеры-преподаватели
5	Проведение диспансеризации	Октябрь	Зам. директора по АХЧ
6	Провести тарификацию работников МКУ ДО «ДООЦ»	Сентябрь	Директор, Зам. директор по УВР
7	Провести инструктаж по Охране труда на рабочем месте, по охране жизни и здоровья детей. Пожарной безопасности.	Сентябрь	Зам. директор по УВР, Зам. директор по АХЧ, Тренеры-преподаватели
8	Составить годовой учебный план работы.	Август – сентябрь	Директор, Зам. директора по УВР
9	Организовать взаимодействие со спонсорами.	В течение года	Директор, Тренеры-преподаватели

Методическая работа

№	Направление	Сроки	Ответственный
1	Подведение итогов за I полугодие.	Январь	Директор Зам. Директор УВР
2	Отчеты деятельности по итогам года.	Май - июнь	Тренеры-преподаватели
3	Изучение нормативных документов, регламентирующих деятельность МКУ ДО «ДООЦ»; изучение основных законов, гарантирующих права ребенка, локальных актов; организация целевых взаимопосещений учебно -тренировочных занятий, мероприятий.	Январь –апрель	Зам. директор УВР
4	Подведение итогов за II полугодие.	Май	Директор Зам. Дир. УВР

Учебно-воспитательная работа

№	Направление	Сроки	Ответственный
---	-------------	-------	---------------

1	Разработать (дополнять) дополнительную общеобразовательную программу. Разработать (дополнить) дополнительную общеразвивающую программу по видам спорта.	Сентябрь	Зам. директор УВР Тренеры-преподаватели.
2	Составить расписание учебно - тренировочных занятий.	Сентябрь	Зам. директор УВР
3	Разработать и обеспечить тренеров-преподавателей учебной документацией.	Сентябрь	Директор
4	Проведение родительских собраний.	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Провести тематические воспитательные беседы в группах.	В течение года	Тренер – преподаватель
6	Посещение с обучающимися спортивных мероприятий	В течение года	Тренер – преподаватель
7	Лагерь труда и отдыха на базе МКУ ДО «ДООЦ» Лагерь дневного пребывания на базе МКУ ДО «ДООЦ»	Июнь	Директор Тренеры-преподаватели
8	Формирование колонны для участия в традиционном параде 9 мая.	Май	Директор Зам дир. УВР
9	Посещение и приглашение родителей на беседы перед отъездом на областные соревнования.	В течение года	Тренеры-преподаватели
10	Приглашение родителей на районные и межрайонные соревнования, проводимые на базе МКУ ДО «ДООЦ»	В течение года	Тренеры-преподаватели

Педагогический контроль и руководство воспитательным процессом

№	Тренеры-преподаватели	Основные акценты контроля	Сроки	Ответственный
1	Спортзал «Автомобилист», секция «Футбол»	Численный состав. Ведение журнала. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы. Методика ведения тренировки.	Октябрь	Зам. Директора УВР
2	Спортзал «Автомобилист», секция «Баскетбол» и ОФП	Численный состав. Ведение журнала. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы.	Ноябрь	Зам. Директора УВР
3	Спортзал «Автомобилист», секция «Хоккей с мячом»	Численный состав. Ведение журнала. Уровень ФП и здоровья обучающихся. Уровень знаний и навыков обучающихся. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы.	Декабрь	Зам. Директора УВР
4	Спортзал «Автомобилист», тир, секция «Полиатлон» и «Туризм»	Численный состав. Ведение журнала. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы. Методика ведения тренировки.	Январь	Зам. Директора УВР
5	Спортзал, Бассейн «Металлист», секция «Плавание»	Численный состав. Ведение журнала. Уровень знаний и навыков обучающихся.	Февраль	Зам. Директора УВР Директор

6	Спортзал МКОУ СОШ Балахнинский, секция «Волейбол» «Футбол»	Численный состав. Ведение журнала. Охрана труда. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы.	Февраль	Зам. Директора УВР Директор
7	Спортзал «Автомобилист», секция «Шахматы»	Численный состав. Ведение журнала, ОТ. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы. Методика ведения тренировки.	Февраль	Зам. Директора УВР Директор
8	Лыжная база, секция «Лыжные гонки» и ОФП	Численный состав. Ведение журнала. Уровень ФП и здоровья обучающихся. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы.	Март	Зам. Директора УВР Директор
9	Спортзал, секция «настольный теннис»	Численный состав. Ведение журнала. Выполнение дополнительной общеразвивающей программы. Методика ведения тренировки.	Апрель	Зам. Директора УВР Директор

Работа с педагогическими кадрами

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Контрольно-аналитическая деятельность.	В течение года	Зам. Директор УВР, Директор
2	Повышение квалификации педагогов.	В течение года	Зам. дир. УВР Директор
3	Проведение совещаний, педагогических советов. Результативность работы тренеров - преподавателей в летний период, обобщение опыта работы педагогов (ФИО преподавателей).	В течение года	Зам. Директор УВР Директор
4	Организация и проведение летней оздоровительной компании.	Май – август	Директор
5	Состояние изучения информационных потребностей и запросов тренеров – преподавателей по проблемам организации образовательного процесса.	В течение года	Зам. Директор УВР Директор
6	Проведение индивидуальной работы с тренерами - преподавателями по планированию учебного процесса (работа с дополнительной общеразвивающей программой, учетно-отчетная документация, составление положений, и т.п.). Результативность участия в проведении мероприятий.	В течение года	Зам. Директор УВР

Финансово - хозяйственная деятельность

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	Контроль над использованием штатных единиц	Директор Зам. директора АХЧ	Ежемесячно
2	Контроль над использованием рабочего времени обслуживающим персоналом	Зам. директор АХЧ	Ежемесячно
3	Анализ расходования финансовых средств в финансовом году. Контроль над исполнением бюджета, заключение договоров с поставщиками закупка необходимых материалов для ремонта и обслуживания, медикаментов, приобретения	Директор	Ежемесячно

	спортивного инвентаря, оргтехники, мебели и т.д. Контроль над использованием внебюджетных средств.		
4	Проведение текущего и капитальных ремонтов.	Зам. Директор АХЧ	Май -август
5	Проведение санитарных дней, генеральных уборок и субботников.	Зам. Директор АХЧ	Один раз в месяц
6	Внесение предложений в ПЭО УО, предложений по финансированию из муниципального бюджета. Составление предварительных смет расходов на проведение ремонтных работ.	Директор	Октябрь
7	Проведение общего собрания.	Директор	Один раз в год

Использование в учебном процессе медико – восстановительных методик приемов, способов

Методики, приемы, способы	Направления	Возраст	Сроки	Ответственный
Медико - педагогический контроль (хронометрия)	Развитие двигательных возможностей, распределение нагрузки. Систематичность, непрерывность тренировок.	Все возраста	В течение года	Тренеры – преподаватели
Режим, отдых	Сохранение, восстановление сил.	Все возраста	В течение года	Тренеры – преподаватели
Оздоровление в летних лагерях дневного пребывания	Использование оздоровительных влияний природных фактов.	С 10 лет	Июнь	Руководители лагерей (тренеры - преподаватели)

7. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА:

Болдырева Л.Н. (тренер-преподаватель по плаванию)	- плавание
Прус И.С. (тренер-преподаватель по футболу)	- футбол
Кузов И.Н. (тренер-преподаватель по баскетболу)	- баскетбол
Хусаинов Р.М. (тренер-преподаватель по полиатлону и туризму)	- полиатлон, туризм
Тарасов В.С. (тренер-преподаватель по хоккею с мячом)	- хоккей с мячом
Гельванов В.С (тренер-преподаватель по лыжным гонкам)	- лыжные гонки
Сапронов А.И. (тренер-преподаватель по волейболу)	- волейбол
Фофанов Ю.Е. (тренер-преподаватель по настольному теннису)	- настольный теннис
Лютеева Ю.В. (заместитель директора по УВР)	- шахматы
Осипова О.М. ((тренер-преподаватель по волейболу)	- волейбол

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ПЛАВАНИЮ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Болдырева Л.Н.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по плаванию» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Плавание является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный плавательный рефлекс, затем используется человеком, как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания давно не вызывает не у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение плавания имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 «09» февраля 2017 г.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых плаванию;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по плаванию» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

*(финансирование)

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	61	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	34	Выполнение нормативов

4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

- В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1.	Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды плавания и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием	2	
2	Общефизическая подготовка	145	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше.		
3.2	Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.		
4	Участие в соревнованиях	6	1-2 старта в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия

проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.

Плавание в системе здорового образа жизни. Понятие «Плавание». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание. Место и значение плавания в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды плавания и их значения.

Классификация и значение видов плавания. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное, игры и развлечения на воде. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием

Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную**.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

К занятиям в бассейне допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором МКУ ДО «ДООЦ».

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения работника войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения работника, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом работнику, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

С разрешения работника выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения работника, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Плавание в системе здорового образа жизни. Понятие «Плавание». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Виды плавания и их значения. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	15
3.	Лопатки для плавания	штук	15
4.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	9
5.	Свисток	штук	2
6.	Секундомер	штук	2
7.	Колобашки	штук	15
8.	Коврики	штук	5
9.	Экспандер	штук	8
10.	Акватубы (нудлс)	штук	10

11.	Ласты	штук	10
12.	Скакалки	штук	10
13.	Мячи резиновые	штук	5
14.	Термометр для воды	штук	2

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие. / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с. (учебное пособие для вузов).
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. Четыре четверти. / И.Л. Ганчар. – Экоперспектива, 1998. – 351 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать: Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Метод. Пособие. / Л.Ф.Еремеева – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2005. – 110 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. – Астрель; АСТ, 2005. – 160 с. (Первые шаги).

б) Дополнительная литература

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Плавание. Учебник / Под ред. В.М.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 493 с.
6. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н.Никитский, В.С.Васильев. – Просвещение, 1975. – 208 с.
7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание: Первые шаги в спорте. / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 160 с. (Первые шаги).
8. Дорошенко И.В. Учись плавать: как за 10 дней научиться плавать. / И.В. Дорошенко. – М.: Сов. Спорт, 1989. – 64 с.
9. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
10. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
1. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по плаванию.
6. <http://www.plavaniemetod.ru> – Плавание: методика преподавания, автор Ганчар И.Л.
7. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
8. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
9. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
10. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
11. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
12. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Гельванов В.С.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по лыжным гонкам» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Лыжные гонки являются жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение лыжных гонок имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговых, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеют лыжные гонки как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки лыжников в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 «09» февраля 2017 г.

Настоящая программа по лыжным гонкам реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по лыжным гонкам» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком лыжных гонок уровень физической подготовленности).

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		156	61	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая		80	34	Выполнение

	подготовка				нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

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

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

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

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической и технической подготовке и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение

спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по лыжам. Судейство соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды лыжных ходов и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками	2	
2	Общефизическая подготовка	156	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	80	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения лыжника.		
3.2	1. Упражнения для развития быстроты движений лыжника. 2. Упражнения для развития специальной выносливости лыжника. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств лыжника. 4. Упражнения для развития скоростных качеств лыжника		
4	Участие в соревнованиях	6	4-6 раз в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Лыжные гонки- как вид спорта и средство физического воспитания. Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды лыжных ходов и их значения.

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности лыжника как вида спорта.

Тема3.Техника безопасности на занятиях волейболом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжными гонками. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям лыжной подготовкой допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжной подготовкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений на лыжах;
- одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие погодным условиям.

При занятиях лыжной подготовкой обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий лыжной подготовкой определяется календарным планированием, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами при занятиях лыжной подготовкой являются:

- **физические** (лыжное оборудование и инвентарь; динамические перегрузки; низкие температуры, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад; экстремальный рельеф местности).
- **химические** (переохлаждения и обморожения).

Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия по лыжной подготовке, спускаться с гор.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть легкую, но теплую одежду, не стесняющую движений и лыжные ботинки.

Проверить исправность лыжного инвентаря, подогнать крепление лыж к обуви.

Ознакомиться с лыжной трассой.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям лыжной подготовкой при незаживших травмах и общем недомогании.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3 – 4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- следить за появлением первых признаков обморожения как у себя, так и у других и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия;
- выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного лыжного оборудования;
- уходить с указанной лыжной трассы;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у ее подножия во избежание столкновений с другими лыжниками;
- осуществлять переход к выполнению другого упражнения по лыжной подготовке без разрешения работника, проводящего занятия;
- ходить на лыжах в тесной, жесткой или неудобной обуви;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать лыжное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности лыжного оборудования, проявлении признаков обморожения и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.

При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу.

При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности лыжного оборудования, полученного в школе, проинформировать работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Лыжные гонки в системе здорового образа жизни. Понятие «Лыжные гонки». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие лыжных гонок на организм человека. Закаливание. Место и значение лыжных гонок в системе физического воспитания. Виды лыжных ходов. Техника безопасности на занятиях лыжных гонок.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	15.20
5 км; мин, с	21.00	24.00
10 км; мин, с	44.00	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	14.30
5 км; мин, с	20.00	23.30
10 км; мин, с	42.00	-

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Лыжи	штук	50
3.	Ботинки лыжные	штук	50
4.	Палки лыжные	штук	50
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4

7.	Скакалка	штук	15
----	----------	------	----

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Для тренеров:

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
7. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
9. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006
10. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
11. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
12. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
13. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

Для учащихся:

1. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – Владос-Пресс, 2001
2. Осокина Т.И. Лыжи и коньки детям. – Мю Просвещение, 1966
3. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. – М, 1975
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только ,,,, Методическое пособие. –М, ФиС, 1988

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Гельванов В.С.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по ОФП» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

ОФП является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие и имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся. Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по ОФП реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

Цель: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям ОФП в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по ОФП, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники выполнения упражнений, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению

здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «по ОФП» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	3	Протокол соревнований
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ **Содержание разделов программы**

№		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. ОФП как разносторонняя двигательная активность и	2	

	средство физического воспитания.		
1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в волейбол, баскетбол, лыжных гонках, плавании.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях ОФП.	2	
2	Общефизическая подготовка	145	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды спорта; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	10	10 в году

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижные игры: «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Лыжи. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2—3 км.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

Коньки. Подвижные игры и эстафеты на льду.

Волейбол. Отработка подач. Прием сверху. Прием снизу. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные испытания, соревнования.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы

форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. ОФП как разносторонняя двигательная активность и средство физического воспитания. ОФП в системе здорового образа жизни. Понятие «ОФП». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие ОФП на организм человека. Закаливание. Место и значение ОФП в системе физического воспитания.

Тема 2. Тактические и технические действия при игре в волейбол, баскетбол, лыжных гонках, плавании.

Техническая подготовка

Тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства обучающегося. Высокая техническая подготовленность позволяет обучающимся полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных спортсменов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освобождаться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Тема 3. Техника безопасности на занятиях ОФП.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях ОФП. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	

Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется

расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования

- и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

ОФП в системе здорового образа жизни. Понятие «ОФП». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение ОФП в системе физического воспитания. Тактические и технические действия во время занятий ОФП. Техника безопасности на занятиях ОФП.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+
Кросс 3000 м, бег 100м, 60м.	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Приседание со штангой	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1.	Свисток	штук	1
2.	Мяч баскетбольный	штук	5
3.	Мяч футбольный	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	2
5.	Лыжи	штук	20
6.	Коньки	штук	20
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейки гимнастические	штук	4
9.	Ворота	штук	2

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. 1 Издательство «Просвещение» физическая культура и спорт «программы для внеклассной работы». Москва 1971г.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974.
3. П о р т н ы х Ю. И. Спортивные игры. М., 1974. .
4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976.
5. К а ч а ш к и н В. Н Физическое воспитание в школе. М., 1987
6. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. И.А.Гуревич. Минск «высшая школа» 1994.
7. Активные игры для детей. В.М Баршай. Ростов – на - дону «феникс» 2001.
8. Спортивные игры и методика преподавания. Москва «физкультура и спорт» 1986.
9. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
10. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова Советский спорт Москва 1989

Интернет-ресурсы

<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
<http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
 INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО БАСКЕТБОЛУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Куров И.Н.

Бодайбо
2017 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по баскетболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Настоящая программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

В программе определены цель и задачи.

Цель:

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Дополнительная общеразвивающая программа «по баскетболу» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2,5	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	57	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	36	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2,5	Протокол соревнований

5	Медицинское обследование		4	2	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1.	Тема 1. Развитие баскетбола в России. Описание игры и возникновение и развитие.	2	
1.2.	Тема 2. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.	2	
1.3.	Тема 3. 3. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	2	
2	Общefизическая подготовка	169	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.		
3.2	Передачи (пасы): - Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком; - чередование способов передач. Прием мяча: -двумя руками на месте и в движении; -одной рукой на месте и в движении;		

	-передача одной рукой в пол; -чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.		
4	Участие в соревнованиях	6	

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

1. Развитие баскетбола в России. Описание игры её возникновение и развитие.
2. Гигиенические сведения. Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.
3. Гигиена места занятий. Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
5. Техническая подготовка баскетболиста. Физическая подготовка.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по спортивным играм допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- надеть спортивную одежду и обувь, соответствующую конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, и т.п.).

При занятиях спортивными видами с мячом обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий игровыми видами спорта с мячом определяется календарным планированием, утвержденным директором МКУ ДО «ДООЦ».

Опасными факторами при занятиях спортивными играми являются:

- **физические** (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием); травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- **химические** (пыль).

При занятиях спортивными играми в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале – не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, щитов и т.п.).

Убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствии нарушения ее покрытия.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям спортивными играми при незаживших травмах и общем недомогании.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий по спортивным играм обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися.

Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованный инвентарь работнику, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

«Баскетбол» в системе здорового образа жизни. Понятие «Баскетбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Баскетбола на организм человека. Закаливание. Место и значение Баскетбола в системе физического воспитания. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Техника передачи, ведения, бросков мяча:		
1. передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.	+	+
2. ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.	+	+

3.броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.	+	+
4. двухсторонняя игра, учебно-тренировочная игра	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
15.	Баскетбольные кольца	штук	2
16.	Баскетбольные мячи	штук	10
17.	Свисток	штук	2
18.	Секундомер	штук	2
19.	Скакалки	штук	10
20.	Конусы	штук	10

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Левин В.М.), М., 2005 г.
2. Физическая культура 8-9 кл. (авторы: Лях В.И., Любамирский Л.Е., Мейксон Г.Б.), Просвещение, 2008 г
3. Спортивные игры (Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, Academia, 2004 год.
4. "Баскетбол", Издательство "Советский спорт", М., 2004 год.
5. Теория и методика юношеского спорта В.П. Филин. М., ФиС 2005 г.

б) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по баскетболу.
6. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
7. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
8. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
9. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
10. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
11. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Куров И.Н.

Бодайбо
2017 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа, составлена для МКУ ДО «ДООЦ» г.Бодайбо и района, разработана на основании нормативных документов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Актуальность рабочей программы: занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств; подготовки учащихся в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Заниматься в секции может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Содержание данной программы рассчитано на детей с 7 до 18 лет по 6 часов в неделю (252 часа в год).

Система оценивания, безоценочная.

Срок реализации программы -5 лет.

Основными формами и методами учебного процесса в группах являются: Теоретические и групповые практические занятия, соревнования, учебные и учебно-тренировочные игры, педагогическое тестирование. Использование словесного, наглядного метода, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

Основная задача руководителя секции — физическое воспитание учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности учащегося в детском коллективе внешкольного учреждения. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности

учащегося. Необходимо также поддерживать связь с общеобразовательной школой и родителями занимающихся.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий секции могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для игры в баскетбол, волейбол, хоккей; лыжная база, бассейн, тир, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря. В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в учащихся, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому учащемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях секции в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение учащегося к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности учащегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи занятий — дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных - сооружениях. Руководитель секции должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности. обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям ОФП в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь

в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

Основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заклучительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем секции для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в секции и между секциями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить **систематически**, например по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимся одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя секции) и судейства соревнований. Учащимися, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся к общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом, на воспитание российской молодежи.

Содержание секции ОФП.

№	Наименование темы	Количество часов	
		Всего	практические занятия
1	О.Т., гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	4	4
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	10	10
3	Плавание	70	70
4	Легкая атлетика	10	10
5	Волейбол	24	24
6	Лыжи	25	25
7	Баскетбол	40	40
8	Настольный теннис	10	10
9	Коньки	20	20
10	ОФП	39	39
	Итого:	252	252

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание

первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой, атлетике, плаванию, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижные игры: «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Лыжи. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2—3 км.

Баскетбол Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске.

Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Настольный теннис. Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

Коньки. Подвижные игры и эстафеты на льду.

Волейбол. Отработка подач. Прием сверху. Прием снизу. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные испытания, соревнования.

Инструкторская и судейская практика. Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+
Кросс 3000 м, бег 100м, 60м.	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Приседание со штангой	+	+

Учебно-тематический план.

№	Содержание	Примечания
1-4	О.Т., гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	
5-15	Кросс, ОФП, метание, прыжки в длину, правила.	
16-39	Волейбольная подача (сверху, снизу), учебная игра волейбол. Прием сверху и снизу, учебная игра волейбол, судейство.	
40-65	Ходьба на лыжах различными способами.	
66-86	Катание на коньках	
87-97	Совершенствование различных способов при игре настольный теннис, судейство.	
98-168	Плавание различными способами	
169-209	Броски в кольцо, учебная игра баскетбол, судейство.	
210-250	Кросс, ОФП, метание, прыжки в длину, правила.	

Литература

11. Издательство «Просвещение» физическая культура и спорт «программы для внеклассной работы». Москва 1971г.
12. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974.
13. П о р т н ы х Ю. И. Спортивные игры. М., 1974. .
14. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976.
15. К а ч а ш к и н В. Н Физическое воспитание в школе. М., 1987
16. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. И.А.Гуревич. Минск «высшая школа» 1994.
17. Активные игры для детей. В.М Баршай. Ростов – на - дону «феникс» 2001.
18. Спортивные игры и методика преподавания. Москва «физкультура и спорт» 1986.
19. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
20. Учись играть в настольный теннис Г.В.Барчукова Советский спорт Москва 1989

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ФУТБОЛУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Прус И.С.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в Учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей игре в мини-футбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 11 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени.

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап (1 группа)	Весь период	15	30	6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252
Спортивно-оздоровительный этап (2 группа)	Весь период	15	30	6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в %	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая		124	49	Выполнение

	подготовка				нормативов
3	Специальная физическая подготовка		110	44	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	4	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Футбол и мини-футбол как виды спорта и средства физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях футболом.	2	
2	Общefизическая подготовка	124	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	90	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости		
3.4	Упражнения для развития ловкости		

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Развитие футбола и мини-футбола в России и их место в системе физического воспитания.

Тема 2. Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по футболу.

Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях футболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную**.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям мини-футболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий футболом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия мини-футболом должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий мини-футболом: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий на поле, в зале не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен применять приемы само страховки .
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.
- 3.4. За воротами и в 10 метрах от них не должно быть посторонних лиц .
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь .

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Занятия футболом и мини-футболом в системе здорового образа жизни. Значение спорта в жизни общества. Физиологическое воздействие занятия мини-футболом на организм человека. Закаливание. Место и значение мини-футбола в системе физического воспитания. Уровни,

виды, правила соревнований по мини-футболу. Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча,с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5

мяча в цель, количество попаданий	2 упражнение	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
		М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукла в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Мяч футбольный	штук	10
3.	Мяч футзальный	штук	5
4.	Конус	штук	20
5.	Манишки	штук	20
6.	Ворота футбольные	штук	4
7.	Свисток	штук	4
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейки гимнастические	штук	4

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с. **Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Тарасов В.С.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по хоккею с мячом» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Хоккей с мячом является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный игровой рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие и имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся. Настоящая программа предназначена для подготовки хоккеистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по Хоккею с мячом реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

Цель: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям хоккеем с мячом в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею с мячом, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники катания на коньках, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники

катания, владения клюшкой и выполнения силовых приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры. Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции в команде. Приобретение опыта соревнований и выполнение требований I юношеского разряда, звания судьи по спорту и инструктора-общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «по хоккею с мячом» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п\п	Разделы подготовки	Кол-во недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	3	Протокол соревнований
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Содержание разделов программы

№		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания.	2	

1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях хоккеем с мячом.	2	
2	Общефизическая подготовка	145	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега на коньках; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	10	10 в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Хоккей с мячом как вид спорта и средство физического воспитания. Хоккей с мячом в системе здорового образа жизни. Понятие «Хоккей с мячом». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие хоккея с мячом на организм человека. Закаливание. Место и значение хоккея с мячом в системе физического воспитания.

Тема 2. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Тема3. Техника безопасности на занятиях хоккеем с мячом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях хоккеем с мячом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
 - развивая максимальную силу.
- #### - развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные

упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям по хоккею с мячом допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже -35 градусов без ветра с перерывами на отдых;

При проведении занятий на хоккейном корте обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами при занятиях на хоккейном корте являются:

- физические (травмы при падении на льду, травмы при применении силовых приемов, выполнение упражнений без разминки, потертости от коньков);
- химические (обморожение или переохлаждение).

Обучающиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть хоккейную форму(шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

Убедиться в:

- отсутствие посторонних предметов на хоккейном корте.
- проверить исправность спортивного инвентаря.

Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку;
- выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
- избегать столкновений с другими обучающимися и спортивным оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;

- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием;
- выполнять упражнения без необходимой страховки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
- покидать хоккейный корт без разрешения лица, проводящего занятия;
- выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или переохлаждения во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Хоккей с мячом в системе здорового образа жизни. Понятие «Хоккей с мячом». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие хоккея с мячом на организм человека. Закаливание. Место и значение хоккея с мячом в системе физического воспитания. Тактические и технические действия при игре в хоккей с мячом. Техника безопасности на занятиях хоккея с мячом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+
Кросс 3000 м, бег 100м, 60м.	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Приседание со штангой	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
10.	Свисток	штук	1
11.	Мяч хоккейный	штук	5
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Клюшки	штук	20
15.	Коньки	штук	20
16.	Секундомер	штук	1
17.	Скамейки гимнастические	штук	4
18.	Ворота	штук	2

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Поурочная программа по хоккею с мячом для (УТГ и НП) ДЮСШ и СДЮШОР. Павленко В.Ф.
2. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. О.А. Фатеева, Г.В.Фатеев.
3. Авторская программа по хоккею с мячом Ломанов С.И.
4. Наука побеждать Озолин Н.Г.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

Интернет-ресурсы

<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
<http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
 INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ФУТБОЛУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Тарасов В.С.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в Учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по футболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей игре в мини-футбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по футболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 11 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап (1 группа)	Весь период	15	30	6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252
Спортивно-оздоровительный этап (2 группа)	Весь период	15	30	6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в %	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общеспортивная подготовка		124	49	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		110	44	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	4	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Футбол и мини-футбол как виды спорта и средства физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях футболом.	2	
2	Общефизическая подготовка	124	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	90	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости		
3.4	Упражнения для развития ловкости		

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Развитие футбола и мини-футбола в России и их место в системе физического воспитания.

Тема 2. Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по мини-футболу.

Тема3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях мини-футболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую и специальную*.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.
- развитие общей, силовой и специальной выносливости.**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям мини-футболом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий футболом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия мини-футболом должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий мини-футболом: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий на поле, в зале не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен применять

приемы само страховки .

3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

3.4. За воротами и в 10 метрах от них не должно быть посторонних лиц .

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь .

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Занятия футболом и мини-футболом в системе здорового образа жизни. Значение спорта в жизни общества. Физиологическое воздействие занятия мини-футболом на организм человека. Закаливание. Место и значение мини-футбола в системе физического воспитания. Уровни, виды, правила соревнований по мини-футболу. Техника безопасности на занятиях мини-футболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48

Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения		пол	Возраст, лет									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз		м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
		д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз		м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
		д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча,с		м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
		д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с		м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с		м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий		м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
		д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукета в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
10.	Весы медицинские	штук	1
11.	Мяч футбольный	штук	10
12.	Мяч футзальный	штук	5
13.	Конус	штук	20
14.	Манишки	штук	20
15.	Ворота футбольные	штук	4
16.	Свисток	штук	4
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скамейки гимнастические	штук	4

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ПОЛИАТЛОНУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Хусаинов Р.М.

Бодайбо
2017 г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по полиатлону» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Полиатлон – это многоборье основанное на комплексе ГТО, включающее в себя: бег на короткие дистанции, бег на выносливость, метание гранаты, стрельбу и плавание, как нельзя лучше приспособлено для развития в Учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по полиатлону реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей умениям и навыкам в видах спорта входящих в полиатлон;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по полиатлону» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 8 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап (1 группа)	Весь период	15	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	252
Спортивно-оздоровительный этап (2 группа)	Весь период	15	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		144	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		90	35	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	4	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1.	Тема 1. Полиатлон и виды спорта входящие в это многоборье как средства физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях полиатлоном.	2	
2	Общефизическая подготовка	144	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	90	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости		
3.4	Упражнения для развития ловкости		

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Развитие полиатлона в России и его место в системе физического воспитания.

Тема 2. Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по полиатлону.

Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях полиатлоном. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную**.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям полиатлоном допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий полиатлоном возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия полиатлоном должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий полиатлоном: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий в тире, в зале, в бассейне не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях полиатлонист должен уметь применять приемы самостраховки.

3.3. Соблюдать дисциплину.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Занятия полиатлоном в системе здорового образа жизни. Значение спорта в жизни общества. Физиологическое воздействие занятия полиатлоном на организм человека. Закаливание. Место и значение полиатлона в системе физического воспитания. Уровни, виды, правила соревнований по полиатлону. Техника безопасности на занятиях полиатлоном.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48

Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег, 60м, с	м	12,8	12,2	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
	д	13,4	13,0	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2
Бег, 1000м, с	м	5.40	5.05	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15
	д	6.25	5.50	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
Прыжок в длину с места, см	м	110	130	145	155	165	175	190	200	210	220
	д	100	120	140	150	155	160	170	175	180	185
Плавание 50м, с	м	+	+	+	+	1.20	1.10	1.00	55	48	45
	д	+	+	+	+	1.35	1.25	1.10	1.00	55	50
Стрельба, очки	м	+	+	+	+	35	37	39	41	42	43
	д	+	+	+	+	30	32	34	36	38	40
Лыжная подготовка, 3км, мин. с	м	+	+	28.3 0	24.3 0	22.0 0	20.0 0	18.3 0	16.0 0	15.00	14.00
	д	+	+	30.0 0	26.0 0	23.0 0	21.0 0	19.3 0	18.0 0	17.00	16.00

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измер.	Количество изд.
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Винтовки пневматические	штук	6
3.	Пульки пневматические	штук	1000
4.	Мишени	штук	200
5.	Мячи для метаний	штук	15
6.	Гранаты - 300гр. , 500гр. , 700гр	штук	12
7.	Секундомер	штук	2
8.	Скамейки гимнастические	штук	4
9.	Лыжи, ботинки, палки	пар	15

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 336 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Гильмутдинова Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров - Йошкар-Ола, 1990. - 43 с.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.
5. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
6. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / П.В. Квашук. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.
7. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Воронеж, 1999-220 с.
8. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 38 с.
9. Уваров В.А. Полиатлон: Учебное пособие. В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО ТУРИЗМУ»

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Хусаинов Р.М.

Бодайбо
2017 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по туризму» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Туристическая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Занятия туристической направленности состоят в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристической познавательной деятельности.

Настоящая программа предназначена для подготовки юных туристов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 198 от 27 апреля 2015 года.

Настоящая программа по туризму реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей умениям и навыкам в туризме;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по туризму» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 8 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы

Примерный учебный

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в %	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		144	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		90	35	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		10	4	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на

территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1.	Тема 1. Туризм как средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях туризмом.	2	
2	Общефизическая подготовка	144	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	90	Выполнение нормативов
3.1	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости		
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости		
3.4	Упражнения для развития ловкости		

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Развитие туризма в России и его место в системе физического воспитания.

Тема 2. Проведение Всероссийских, региональных, областных и районных соревнований по туризму.

Тема 3. Техника безопасности и правила поведения на занятиях туризмом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную**.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям туризмом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий туризмом возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия туризмом должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий туризмом: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий в тире, в зале не должно быть посторонних лиц.
- 3.2. При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях юный турист должен уметь применять приемы самостраховки.

3.3. Соблюдать дисциплину.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы.

Занятия туризмом в системе здорового образа жизни. Значение спорта в жизни общества. Физиологическое воздействие занятия туризмом на организм человека. Закаливание. Место и значение туризма в системе физического воспитания. Уровни, виды, правила соревнований по туризму. Техника безопасности на занятиях туризмом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220

длину с места, см	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег, 60м, с	м	12,8	12,2	11,4	10,8	10,1	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
	д	13,4	13,0	12,4	11,8	11,3	10,7	10,2	9,8	9,5	9,2
Бег, 1000м, с	м	5.40	5.05	4.45	4.30	4.10	3.55	3.45	3.35	3.25	3.15
	д	6.25	5.50	5.30	5.15	5.00	4.45	4.35	4.25	4.15	4.05
Прыжок в длину с места, см	м	110	130	145	155	165	175	190	200	210	220
	д	100	120	140	150	155	160	170	175	180	185
Плавание 50м, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лыжная подготовка, 3км, мин. с	м	+	+	30.0	26.0	23.0	21.0	19.0	18.0	17.00	16.00
	д	+	+	33.0	30.0	27.0	25.0	23.0	21.0	19.00	18.00

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Страховочные системы /ИСС/	штук	12
3.	Карабины с муфтой	штук	15
4.	Карабины полуавтоматы	штук	10
5.	Веревки основные / по 40м. /	штук	6
6.	Веревки вспомогательные / по 40м. /	штук	4
7.	Веревки для вязания узлов	штук	15
8.	Секундомер	штук	2
9.	Медицинская аптечка	штук	1
10.	Компасы	штук	6
11.	Рюкзак	штук	10
12.	Спальный мешок	штук	13
13.	Палатка	штук	10
14.	Коврик	штук	10

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристическая топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Ратсоргуев М. Узлы. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Беяева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. - М.: Просвещение, 1974.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТолкЮ технополус, 1996.
8. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: - ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Гладков Н.А., Михеев А.В., Главушин В.М. Охрана природы. - М.: Просвещение, 1975.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
12. Краткий справочник туриста - М.: Профиздат, 1985.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Сапронов А.И.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Волейбол является жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение волейбола имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет волейбол как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по волейболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых игре в волейбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение блокированию. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры в волейбол и уровень физической подготовленности).

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		156	61	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая		80	34	Выполнение

	подготовка				нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная тактика подач.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

Спортивные соревнования

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях волейболом	2	
2	Общеспортивная подготовка	156	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		

2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	80	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения волейболиста.		
3.2	1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. 4. Упражнения для развития ловкости волейболиста		
4	Участие в соревнованиях	6	4-6 раз в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Волейбол- как вид спорта и средство физического воспитания. Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества.

Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности волейбола как вида спорта.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - *общую и специальную.*

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям *волейболом* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий *по волейболу* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения .
- 1.4. Занятия *волейболом* должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий *волейболом в спортивном зале* должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *волейболом* и ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься *волейболом*, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнений.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в

ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Виды спортивных игр и их значения. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выпрыгивание	30-50см	30-40см
Техника приёма мяча всеми способами:		
а) снизу двумя, одной (нижняя передача)	+	+
б) верхняя передача	+	+
в) в падении	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Сетка волейбольная	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	20
4.	Мяч набивной	штук	10

5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Скамейки гимнастические	штук	6
8.	Скакалка	штук	15

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
7. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»;
8. Рогов И.А. «Тренировки по волейболу»;

б) Дополнительная литература

1. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Фофанов Ю.Е.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по настольному теннису» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Настольный теннис является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный игровой рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение Настольного тенниса давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Огромное спортивное значение имеет Настольный теннис как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП.

Настоящая программа предназначена для подготовки теннисистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по Настольному теннису реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям Настольным теннисом в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по Настольному теннису, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники владения тактикой, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Дальнейшее совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники игры, владения ракеткой и выполнения технических приемов. Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры. Индивидуализация подготовки с учетом игровой функции. Приобретение опыта соревнований и выполнение требований I юношеского разряда, звания судьи по спорту и инструктора-общественника. Повышение уровня теоретических знаний по вопросам методики спортивной тренировки, воспитание спортивного трудолюбия, привитие навыков к самосовершенствованию. Воспитание целеустремленности и настойчивости в движении высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа «по настольному теннису» предполагает любой уровень физической подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ").

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
-------	--------------------	-------------------	------------------	---------------------------	----------------

1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		145	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в настольный теннис.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	
2	Общефизическая подготовка	91	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	149	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	6	6 в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания.

Настольный теннис в системе здорового образа жизни. Понятие «Настольный теннис». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Настольного тенниса на организм человека. Закаливание. Место и значение Настольного тенниса в системе физического воспитания.

Тема 2. Тактические и технические действия при игре в настольный теннис.

Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой. Различные виды жонглирования мячом. Овладение базовой техникой с работой ног. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом. Игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Техника безопасности и правила поведения на занятиях Настольным теннисом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					

Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные

упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по настольному теннису в спортивном зале допускаются:

- Обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
- выполнять упражнения на спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- вести игру с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить теннисным мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает тренерский совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Настольный теннис в системе здорового образа жизни. Понятие «Настольный теннис». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие Настольного тенниса на организм человека. Закаливание. Место и значение Настольного тенниса в системе физического воспитания. Тактические и технические действия. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
ОФП			
	Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	+

	Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	+
	Наклон вперед с возвышения	+	+
	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
	Прыжок в длину с места	+	+
СФП			
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	100 80-65	Хор. Удовлетв.
4.	Игра накатами справа по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
5.	Игра накатами слева по диагонали.	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовлетв.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовлетв.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовлетв.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовлетв.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).	8 6	Хор. Удовлетв.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).	9 7	Хор. Удовлетв.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	штук	3
2.	Ракетки	штук	14
3.	Мячи	штук	100
4.	Сетки	штук	3
5.	Тренажер шарикомет	штук	1
6.	Свисток	штук	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скамейки гимнастические	штук	2

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. -М.: ФиС, 1982 г.
2. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
4. Богушас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.
5. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
7. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
тренер-преподаватель
Осипова О.М.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Волейбол является жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение волейбола имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет волейбол как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по волейболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых игре в волейбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение блокированию. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры в волейбол и уровень физической подготовленности).

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий, определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		156	61	Выполнение нормативов

3	Специальная физическая подготовка		80	34	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Содержательное обеспечение разделов программы **Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.

- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная тактика подач.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

Спортивные соревнования

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях	2	

	волейболом		
2	Общефизическая подготовка	156	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	80	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения волейболиста.		
3.2	1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. 4. Упражнения для развития ловкости волейболиста		
4	Участие в соревнованиях	6	4-6 раз в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Волейбол- как вид спорта и средство физического воспитания. Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности волейбола как вида спорта.

Тема3.Техника безопасности на занятиях волейболом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям *волейболом* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий *по волейболу* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения .
- 1.4. Занятия *волейболом* должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий *волейболом в спортивном зале* должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *волейболом* и ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься *волейболом*, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнений.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Виды спортивных игр и их значения. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выпрыгивание	30-50см	30-40см
Техника приёма мяча всеми способами:		
а) снизу двумя, одной (нижняя передача)	+	+
б) верхняя передача	+	+
в) в падении	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
-------	--------------	-------------------	----------------

1	Весы медицинские	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
4	Сетка волейбольная	штук	2
5	Мяч волейбольный	штук	20
6	Мяч набивной	штук	10
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки	штук	6
9	Свисток	штук	4
10	Секундомер	штук	4
11	Скамейки гимнастические	штук	6
12	Скакалка	штук	15

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
7. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»;
8. Рогов И.А. «Тренировки по волейболу»;

б) Дополнительная литература

1. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Качашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
31 августа 2017 г

Утверждаю:
Директор МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.Ю. Тюрин
Приказ № 121
06 октября 2017 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПО ШАХМАТАМ»**

Адресат программы:
обучающиеся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет.

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
Лютыева Ю.В.

Бодайбо
2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по шахматам» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Так как формирование разносторонне развитой личности - сложная задача, преподавание шахмат через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система шахматных занятий в системе общеобразовательной школы, выявляет и развивает индивидуальные способности, формирует прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника.

Настоящая программа предназначена для подготовки шахматистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 49 от 9 февраля 2017 года.

Настоящая программа по шахматам реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых шахматам;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по шахматам» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). Работа с детьми по данной программе наряду с теоретическими и практическими занятиями в группах, проходит и индивидуально для лучшего усвоения материала. Программа интегрирована с ежегодным графиком школьных, поселковых, районных и межрайонных соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а так же выявить недостатки в подготовке. Занятия многообразны по своей форме – это и беседа, и выполнение упражнений по пройденной теме, это и сеансы одновременной игры с руководителем, и конкурсы по решению задач, этюдов, а так же турниры, игры различного типа на шахматную тематику, подготовка учащимися докладов по истории шахмат и, конечно же - проведение анализа сыгранных партий.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		36	14	собеседование
2	ОФП		91	37	Выполнение нормативов
3	Практическая подготовка		115	46	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований

5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	14	собеседование
1.1.	Тема 1. ФК и спорт в России, шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований.	2	
1.2.	Тема 2. Исторический обзор развития шахмат.	11	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях шахматами	1	
2	ОФП	91	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная подготовка	115	Выполнение нормативов
3.1	Основы методики тренировки шахматиста. Шахматная тактика. Решение творческих заданий. Понятие середины игры. Стратегические задачи. Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля.		
3.2	Основные тренировочные средства: Дебют, Миттельшпиль, Эндшпиль. Тренировочные игры		
4	Участие в соревнованиях	6	1-2 старта в году

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почетные спортивные звания.

Основные формы организации занятий в детско-юношеской спортивной школе.

Всероссийские соревнования для обучающихся, спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Белая ладья». Международные связи российских шахматистов.

Шахматный кодекс России. Судейство и организация соревнований

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство на соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка места соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Шахматы как придворная игра.

Выдающиеся зарубежные шахматисты. Выдающиеся советские шахматисты. Творчество Роберта Фишера, Анатолия Карпова, Гарри Каспарова. Молодые зарубежные и российские шахматисты.

Дебют

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Значение флангов. Дебютный захват центра с флангов. Подрыв центра. План в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты.

Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной шах, скрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен.

Комбинация с мотивами «спертого мата», использование слабости первой (последней) горизонтали, разрушение пешечного прикрытия короля, освобождение поля и линии, перекрытия, блокировки, превращение пешки, уничтожение защиты.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно – фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Атака на короля. Атака на neroкировавшегося короля. Атака короля при односторонних и разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания

середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Центр. Централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Фортпост. Вторжение в седьмую горизонталь.

Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно – фигурный центр, открытый центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающихся ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов.

Стратегическая атака при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Приемы стратегической защиты: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности.

Компенсация за ферзя. Ладью, легкую фигуру.

Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки.

Позиционная жертва: пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность фигур в эндшпиле. Матование одного короля.

Пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королев с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия.

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях.

Сложные пешечные окончания. Ферзь против пешки. Слон против пешки. Конь против пешки.

Коневые окончания. Слоновые окончания. Одноцветные и разноцветные слоны. Сравнительная сила слона и коня в эндшпиле.

Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Ферзевые окончания. Компенсация за ферзя, ладью и легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон против ладьи.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Формы и методы тренировки шахматиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им

специальных знаний, навыков и качеств. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование, как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Методы совершенствования подготовки шахматистов: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена шахматиста.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Режим сна и питания шахматиста. Двигательная активность шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим шахматиста во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по шашкам и шахматам допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

Обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами являются:

- **физические** (напольное покрытие; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции);

- **химические** (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия надеть удобную одежду и обувь.

Под руководством работника, проводящего занятия подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

Приступить к занятиям после проверки готовности места проведения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- Внимательно слушать и выполнять все команды работника, проводящего занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование не по прямому назначению;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия.

С разрешения работника, проводящего занятия, организованно покинуть место проведения занятий.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с

бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа).

Для мышц шеи и туловища : наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4. Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох

должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Планируемые результаты обучающимися в ходе реализации программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития шахмат в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по шахматам. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+

Подтягивание на перекладине	+	+
Кросс 3000 м, бег 100м,60м.	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы шахматами

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	кабинет для шахмат, подготовленный к учебному процессу в соответствии с требованиями и нормами САНПиНа	штук	1
2.	комплекты шахмат	штук	15
3.	шахматные часы	штук	8
4.	демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигур	штук	1
5.	интерактивный шахматный комплект	штук	1
6.	стол для руководителя	штук	1
7.	стулья для учащихся	штук	16
8.	столы для учащихся	штук	8
9.	рабочие тетради для записи	штук	15
10.	шахматная литература (учебники, задачники и периодика) и др.	штук	10

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
4. Блох М. Комбинаторное искусство. Москва, 1993.
5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
6. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
7. Нейштадт Я.И. «По следам дебютных катастроф». Москва: Физкультура и спорт, 1980.
8. Шумилин Н. «Практикум по тактике». Москва: Андреевский флаг, 1993.
9. Юдович М.М. «План в шахматной партии». Москва: Физкультура и спорт, 1993.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по плаванию.
6. <http://www.plavaniemetod.ru> – Плавание: методика преподавания, автор Ганчар И.Л.
7. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
8. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
9. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
10. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
11. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
12. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования