МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании тренерско-педагогического совета Директор МБОУДО «ДЮСШ ЕР

МБОУДО «ДЮСШ» ЕР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.Климов

Протокол № 3 от 26 декабря 2014г. Приказ № 87 от 26 декабря 2014г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Егорлыкского района**

**на 2015-2018 годы**

**Авторы - разработчики:**

Н. А. Пышкина, заместитель

директора по учебной - воспитательной и спортивной работе,

Отличник физической культуры и спорта.

И.С. Назаренко, инструктор – методист,

высшей квалификационной категории.

Е.В. Колесникова, инструктор – методист, Отличник физической культуры и спорта.

станица Егорлыкская

2014 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Стр.** |
| Пояснительная записка………………………………………………………………… | 3 |
| 1. Анализ выполнения образовательной программы на 2010-2014 годы………….. | 4 |
| 2. Цели и задачи образовательной программы на 2015-2018 годы………………… | 20 |
| 3. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий... | 23 |
| 3.1. Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп……... | 26 |
| 3.2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по видам спорта………………………………………………………………..................... | 29 |
| 3.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам порта…………………………………………………………………………..… | 36 |
| 4. Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания……………………………………………………………………………......... | 43 |
| 4.1. Основы многолетней подготовки спортсменов…………………………………. | 43 |
| 4.2. Основные термины и понятия…………………………………………………….. | 44 |
| 4.3. Теоретическая подготовка………………………………………………………… | 44 |
| 4.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка………………………… | 49 |
| 4.5. Восстановительные средства и мероприятия……………………………………. | 65 |
| 4.6. Врачебный контроль………………………………………………………............. | 69 |
| 4.7. Инструкторская и судейская практика…………………………………………… | 70 |
| 4.8. Особенности организации и проведения тренировочных сборов …………….. | 71 |
| 5. Требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и к срокам обучения по этим программам……………………………………………………………………………. | 73 |
| 6. Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта…………………………………………………………………………………… | 75 |
| 7. Принципы построения и управления образовательным процессом…………… | 76 |
| 8. Список литературы и интернет – ресурсов…………………..…………................. | 79 |

**Пояснительная записка**

Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» Егорлыкского района (далее – программа МБОУДО «ДЮСШ» ЕР) разработана и адаптирована к условиям обучения в данной спортивной школе и потребностям жителей станицы Егорлыкской и Егорлыкского района.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, а также с учетом многолетнего опыта работы школы по подготовке спортсменов по видам спорта, функционирующим в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР.

Образовательная программа разработана с целью дальнейшего совершенствования и развития образовательного и воспитательного процесса в ДЮСШ. Определяет цель, задачи, основные направления и специфику образования, а также первоочередные меры для реализации ее обеспечения.

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ) и группы спортивного совершенствования (ГСС) которые функционируют в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР.

Программа является нормативной основой для подготовки спортсменов массовых разрядов и подготовки спортивного резерва, осуществляемой в соответствии с Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР.

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, примерные учебный план и планы-графики, контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы включает в себя организацию учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания, основы многолетней подготовки спортсменов, основные термины и понятия, теоретическую подготовку, воспитательную работу и психологическую подготовку, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторскую и судейскую практику.

Нормативные показатели деятельности спортивной школы и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, на современном этапе содержание образовательной программы ориентировано на:

* создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в интеллектуальном и нравственном развитии;
* формирование и развитие способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания обучающихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

* привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
* укрепление здоровья подрастающего поколения,
* увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом,
* совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации учебного и воспитательного процесса, использование в учебно-воспитательном процессе региональных компонентов,
* увеличение видов спорта для большего охвата детей и подростков регулярными занятиями физической культуры и спортом,
* профилактика асоциальных явлений в молодежной среде,
* подготовка спортсменов массовых разрядов,
* подготовка спортсменов высокой квалификации.

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения перед началом следующего учебного года по результатам анализа работы за предыдущий год.

1. **Анализ выполнения образовательной программы**

**за периоды 2010-2014 годы**

* 1. **Показатели результативности деятельности:**

Лицензия на ведение образовательной деятельности:

Серия 61Л01 № 0002030, регистрационный номер 4407, выдана 23 февраля 2015 года.

Вид образовательных программ: дополнительное образование,

Подвиды: дополнительное образование детей и взрослых

Направленность: физкультурно-спортивная.

Финансово-хозяйственная самостоятельность учреждения:

Предметом деятельности и целями создания МБОУДО «ДЮСШ» ЕР является оказание муниципальных услуг в целях обеспечения реализации полномочий органов местного самоуправления Егорлыкского района, предусмотренных пунктом 11 части 1 статьи 15 Федерального закона от 06.10.2003 №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» в сфере образования.

Основной деятельностью МБОУДО «ДЮСШ» ЕР признается деятельность, непосредственно направленная на достижение целей, ради которых МБОУДО «ДЮСШ» ЕР создано.

МБОУДО «ДЮСШ» ЕР вправе выполнять работы, оказывать услуги, относящиеся к основным видам деятельности МБОУДО «ДЮСШ» ЕР для граждан и юридических лиц за плату и на одинаковых при оказании одних и тех же услуг условиях. Платные образовательные услуги не могут быть оказаны вместо образовательных услуг, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований.

Перечень основных видов деятельности МБОУДО «ДЮСШ» ЕР:

* Основной целью деятельности является осуществление обучения и воспитания, направленных на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.
* Самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учётом запросов детей и взрослых особенностей социально-экономического развития и спортивных традиций района.
* Ведет работу по подготовке спортсменов высокого класса, в группах постоянного состава обучающихся МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, членов и кандидатов в сборные команды области и России по видам спорта.
* Совместно с учреждением повышения квалификации осуществляет работу по повышению квалификации педагогических работников.
* В течение календарного года организует спортивно-массовую и оздоровительную работу с обучающимися. В каникулярное время, в установленном порядке может открывать на собственной базе, а также выездной спортивно-оздоровительный лагерь, для обучающихся МБОУДО «ДЮСШ» ЕР.
* Осуществляет деятельность по приобретению спортивной формы и инвентаря для обучающихся МБОУДО «ДЮСШ» ЕР в пределах финансирования.
  1. **Кадровое обеспечение образовательного процесса:**

Укомплектованность педагогическими кадрами - 97%, вакансия – 3 тренера-преподавателя.

Динамика доли педагогических работников, от общего количества педагогических работников (22 человека, включая совместителей), имеющих:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2011-2012 | 2012-2013 | 2013-2014 | 2014-2015 |
| Высшую квалификационную категорию | 22% (5 чел.) | 27% (6 чел.) | 32% (7 чел.) | 32% (7 чел.) |
| Первую квалификационную категорию | 27% (6чел.) | 22% (5чел.) | 18% (4 чел.) | 22% (5 чел.) |
| Высшее образование в области физической культуры и спорта | 68% (15чел.) | 68% (15чел.) | 72% (16чел.) | 72% (16чел.) |
| Свидетельство о прохождении курсов повышения квалификации | 14% (3чел.) | 14% (3чел.) | 32% (7чел.) | 9% (2чел.) |
| Награды (Почетные грамоты, благодарственные письма МО ПО РО) | 36% (8чел.) | 41% (9чел.) | 45%(10чел.) | 45%(10чел.) |
| Награды (Почетные грамоты, благодарственные письма Минобразования РФ) | 18% (4чел.) | 22% (5чел.) | 22% (5чел.) | 22% (5чел.) |
| Звание «Заслуженный тренер России» и «Отличник физической культуры и спорта» | 3% (3 чел.) | 3% (3 чел.) | 3% (3 чел.) | 3% (3 чел.) |

Сравнительная таблица количества педагогических работников, имеющих квалификационные категории:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории | 2011-2012 | 2012-2013 | 2013-2014 | 2014-2015 |
| Высшая | 5 | 6 | 7 | 7 |
| Первая | 6 | 5 | 4 | 5 |
| Вторая | 1 | 1 | 1 | - |
| Соответствие занимаемой должности |  |  |  | 3 |
| ИТОГО: | 12 | 12 | 12 | 14 |

* 1. **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

Материально-технические и медико-социальные условия осуществления образовательного процесса находятся на оптимальном уровне. МБОУДО «ДЮСШ» ЕР располагается в здании по адресу: Ростовская область, Егорлыкский район, станица Егорлыкская, переулок Грицика 119, год ввода в эксплуатацию – ноябрь 1981 года.

Учебно-тренировочная, спортивно-массовая и воспитательная работа проводится на собственной спортивной базе, а также на базах общеобразовательных школ и детских дошкольных учреждениях Егорлыкского района. В настоящее время в оперативном управлении спортивной школы находится спортивный зал 28х14, борцовский зал, тренерская и административные комнаты, подсобные помещения, 2 открытые спортивные площадки (гандбольная 40х20 и волейбольная 20х10), тренажерный зал, стадион (футбольное поле, беговая дорожка, 5 спортивных площадок, спортивный городок), спортивно-оздоровительный восстановительный центр (борцовский зал, тренажерный зал, мед. кабинет, тренерская комната; методический кабинет (видеотека, методическая библиотека); комната эмоциональной разгрузки.

Технические средства и оргтехника: автомобили ГАЗ 322132, ПАЗ 32053-70, музыкальный центр, видеокамера, компьютеры - 5 шт; принтеры-3 шт, ксерокс 1 шт, сканер 1 шт; телефоны (3 шт), в т.ч. факс, сервер б/пл. доступа в сеть Интернет.

* 1. **Сохранность контингента обучающихся.**

В соответствии с учебным планом ДЮСШ в 2014-2015 учебном году в ДЮСШ функционируют 53 учебные группы по 5 видам спорта в отделениях: футбол, волейбол, гандбол, греко-римская борьба, дзюдо, а также спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются – настольным теннисом, общефизической подготовкой, шахматы, шашки. Традиционно самыми многочисленными являются отделения гандбола, футбола, успешно развиваются отделения греко-римской борьбой и дзюдо.

Диаграмма 2.

**Основные виды спорта, культивируемые в ДЮСШ в 2011 году**

**гандбол, футбол, греко-римская борьба**

В 2011 году занимались гандболом – 369 чел., футболом - 204 чел., греко-римской борьбой – 100 чел. **Всего - 673 чел.**

Диаграмма 3.

**Основные виды спорта культивируемые в ДЮСШ в 2012 году**

**гандбол, футбол, греко-римская борьба**

В 2012 году занимались гандболом – 341 чел., футболом - 235 чел., греко-римской борьбой – 70 чел. **Всего - 646 чел.**

Диаграмма 4.

**Основные виды спорта культивируемые в ДЮСШ в 2013 году гандбол, футбол, греко-римская борьба**

В 2013 году занимались гандболом – 387 чел., футболом - 264 чел., греко-римской борьбой – 145 чел. **Всего - 796 чел**

Диаграмма 4.

**Основные виды спорта, культивируемые в ДЮСШ в 2014 году**

**гандбол, футбол, греко-римская борьба, дзюдо, волейбол.**

В 2014 году на отделении гандбола – 269 чел., футбола - 175 чел., греко-римской борьбы – 73 чел., открыты отделения дзюдо – 60 чел., волейбола – 44 чел., в спортивно-оздоровительных группах – 150 чел, **всего - 771 чел,** где дети занимаются настольным теннисом, шахматами, шашками, общефизической подготовкой, баскетболом.

На период 2015-2018 года перед педагогическим коллективом Детско-юношеской спортивной школы поставлена задача - сохранить контингент обучающихся.

673

646

796

771

0

200

400

600

700

800

2011 год

2012 год

2013 год

2014 год

* 1. **Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и турнирах.**

Согласно календарному плану ДЮСШ на 2014 год спортсмены школы участвовали в 145 спортивных соревнованиях, общее число участвующих – 2852 человека.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Количество соревнований | | | | Количество обучающихся ДЮСШ | | |
|  |  | 2012 | 2013 | 2014 | 2012 | 2013 | 2014 |
| 1. | Международные турниры | 6 | 4 | 3 | 35 | 28 | 52 |
| 2. | Первенства Российские(зональные,  полуфиналы, финалы) | 12 | 15 | 9 | 19 | 37 | 14 |
| 3. | Первенства, Кубки РО | 31 | 31 | 46 | 482 | 448 | 650 |
| 4. | Областные, межрайонные турниры. | 46 | 34 | 66 | 636 | 480 | 1326 |
| 5. | Районные | 29 | 42 | 20 | 367 | 751 | 600 |
| 6. | Первенство ДЮСШ | 1 | - | 1 | 200 | - | 210 |
|  | Всего | 126 | 126 | 145 | 1739 | 1744 | 2852 |

Обучающиеся школы являются участниками, призёрами и победителями различного уровня соревнований.

**Отделение гандбол**

***Областные:***

**2012 год**

- Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 2000 г.р. п.Целина 2 место – Терещенко О.В.

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди девушек 1997-98 г.р. г.Ростов 3 место - Колесникова Е.В.

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди девушек 1999 г.р. г.Ростов 3 место - Колесникова Е.В.

- Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 1998 г.р. г.Новочеркасск – 1 место тренер-преподаватель Назаренко С.В..)

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди девушек 1995-96 г.р. ст.Егорлыкская 1место – Климов С.М.

**-** ОткрытоеПервенство Ростовской области по гандболу среди девушек 1997-98 г.р. ст.Егорлыкская 2 место - Колесникова Е.В.

**-** Кубок Ростовской областипо гандболу среди юношей 1997 г.р. г.Новочеркасск 2 место (тренер-преподаватель Назаренко С.В..)

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди девушек 2001 г.р. ст.Егорлыкская 3 место – Назаренко И.С., Оноприенко Е.А.

**-** Кубок Ростовской области по гандболу среди юношей 2000-2001 г.р. г.Новочеркасск 3 место – Терещенко О.В.

**-** Кубок Ростовской области по гандболу среди девушек 2002 г.р. ст. Егорлыкская 1 место – Назаренко С.В..)

Первенство Ростовской области по гандболу среди девушек 1999-2000 г.р. г.Новочеркасск 2 место – Назаренко И.С., Оноприенко Е.А.

**2013 год**

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 2000г.р. г.Новочеркасск 1 место – Терещенко О.В.

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 1999 г. р. г. Новочеркасск 3 место – Колесникова Е.В.

- Кубок Ростовской области по гандболу среди юношей 1996-97 г.р. г.Новочеркасск 2 место – (тренер-преподаватель Назаренко С.В.)

- Кубок Ростовской области по гандболу среди юношей 2000 г.р. п.Целина - 2 место (тренер-преподаватель Терещенко О.В.)

- Кубок Ростовской области по гандболу среди юношей 2001 г.р. г.Новочеркасск - 2 место тренер-преподаватель Похилько А.Л.

**2014 год**

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 2000 г.р. п.Целина 1 место - (тренер-преподаватель Терещенко О.В.)

- Открытое первенство по гандболу среди юношей и девушек 2002-2003 г.р. п.Целина 2 место (тренер-преподаватель Назаренко И.С., Назаренко С.В.) .

**-** Первенство Ростовской области по гандболу среди юношей 2001 г.р. г.Новочеркасск 2место - (тренер-преподаватель Похилько А.Л.) .

- Открытое первенство по гандболу среди девушек 2004-2005 г.р. г.Ростов 2 место (тренер-преподаватель Терещенко О.В., Оноприенко Е.А..) .

- Открытое первенство по гандболу среди девушек 2002-2003 г.р. г.Ростов 3 место (тренер-преподаватель Назаренко И.С. Назаренко С.В.) .

- Открытое первенство по гандболу среди юношей 2000-2001, 2002-2003 г.р. г.Ростов 2 место (тренер-преподаватель Похилько А.Л.) 3 место (тренер-преподаватель Назаренко И.С.) .

- Кубок Ростовской области среди юношей 1997-98 г.р г.Новочеркасск 1место ( тренер-преподаватель Колесникова Е.В.)

- Первенство Ростовской области среди девушек 2002 г.р. г.Ростов 2место ( тренер-преподаватель Назаренко С.В.

- Кубок Ростовской области среди юношей 2002 г.р г.Новочеркасск 3место ( тренер-преподаватель Назаренко И.С.)

- Кубок Ростовской области среди юношей 2003 г.р г.Новочеркасск 3 место ( тренеры-преподаватели Колесникова Е.В., Назаренко И.С.)

***Всероссийские:***

**2012 год**

**-** Всероссийский турнир по гандболу среди девушек 2000 г.р. ст.Павловская (Краснодарский край) (Ткачёва Светлана) 1 место – Колесникова Е.В.

**-** Всероссийский турнир по гандболу среди девушек 2000 г.р. г.Ахтубинск (Ткачёва Светлана) 3 место – Колесникова Е.В.

**2013 год**

**-** Всероссийский турнир по гандболу среди юношей 2000 г.р. г.Волгоград (3 человека) 3 место – Терещенко О.В.

**-** Всероссийский турнир по гандболу среди юношей 2000 г.р. ст.Павловская (Краснодарский край) (3 человека) 2 место – Терещенко О.В.

***Международные:***

**2012 год**

**-** Международный турнир по гандболу среди юношей 1999 г.р. г.Мелитополь (Лащёнов Сергей ) 3 место – Назаренко С.В.

- Международный фестиваль по гандболу среди юношей 2000 г.р. г.Тольятти – (тренер-преподаватель Терещенко О.В.

**2013 год**

**-** Международный турнир по гандболу среди юношей 2000-2001 г.р. г.Мелитополь ( 3 человека) 2 место – Терещенко О.В.

**-** Международный турнир по гандболу среди юношей 1999 г.р. г.Мелитополь (Лащёнов Сергей ) 3 место – Назаренко С.В.

- Международный фестиваль по гандболу среди девушек и юношей 2000-2001 г.р. г.Тольятти – (тренер-преподаватель Терещенко О.В., Назаренко И.С., Оноприенко Е.А.)

**2014 год**

- Международный фестиваль по гандболу среди девушек и юношей 2000-2003 г.р. г.Тольятти – (тренеры-преподаватели Похилько А.Л. ., Назаренко И.С., Колесникова Е.В., Назаренко С.В.)

***Первенство России:***

**2012 год**

**-** Зона первенства России по гандболу среди девушек 1995 г.р. (Повелко Надежда) 3место п.Афипский Краснодарский край – Климов С.М.

- Финал Первенства России по гандболу среди девушек 1995 г.р. (Повелко Надежда, Кулыжкина Юлия, Ватутина Анна)) 5место г.Санкт-Петербург – Климов С.М., Колесникова Е.В.

- Полуфинал Первенства России по гандболу среди девушек 1999 г.р. (Куприянова Марина ) 7 место г.Волгоград – Колесникова Е.В. – выход в финал

- Финал Первенства России по гандболу среди юношей 1997 г.р. (Полтавский Артём, Москальцов Влад ) 4 место г. Краснодар – Назаренко С.В.

- Полуфинал Первенства России по гандболу среди юношей 1999 г.р. (Лащёнов Сергей, Козицкий Роман) 4 место г.Ярославль – Назаренко С.В., Похилько А.Л.

- Финал Первенства России по гандболу среди юношей 1999 г.р. (Лащёнов Сергей, Козицкий Роман) 6 место г. Белгород – Назаренко С.В., Похилько А.Л.

**-** Зона первенства России по гандболу среди девушек 2000 г.р. (Ткачёва Светлана) 4место г. Волжский - Колесникова Е.В.

- Зона первенства России по гандболу среди девушек 1998 г.р. (Зубова Оксана )7 место г. Астрахань - Колесникова Е.В.

-**-** Зона первенства России по гандболу среди юношей 1997г.р. (Полтавский Артём, Данилов Илья), 6место г.Астрахань – Назаренко С.В.

- Зона первенства России по гандболу среди юношей 2000 г.р. (Опрышко Никита, Повелко Никита, Куликов Артём, Щелыгин Олег) 3 место г.Астрахань - Терещенко О.В

**-** Зона первенства России по гандболу среди юношей 1999г.р. (Лащёнов Сергей, Козицкий Роман) 1место г.Таганрог – Назаренко С.В., Колесникова Е.В.

**2013 год**

**-** Финал Первенства России по гандболу среди девушек 1995 г.р. (Повелко Надежда) 4место г.Тольятти – Климов С.М., Колесникова Е.В.

**-** Полуфинал Первенства России по гандболу среди девушек 2000г.р. (Ткачёва Светлана) 3 место г.Тольятти – Колесникова Е.В.

**-** Полуфинал Первенства России по гандболу среди юношей 1999г.р. ( Лащёнов Сергей, Козицкий Роман) 2 место г.Саратов - Назаренко С.В. , Колесникова Е.В.

**-** Полуфинал Первенства России по гандболу среди юношей 2000 г.р. (4 человека ) 6 место г.Ярославль - Терещенко О.В.

**-** Финал Первенства России по гандболу среди девушек 1997 г.р. (Зубова Оксана, Михайлова Вита) 7 место г. Астрахань – Колесникова Е.В.

**-** Финал Первенства России по гандболу среди юношей 1999 г.р. (Лащёнов Сергей, Козицкий Роман) 11 место г. Краснодар - Назаренко С.В. , Колесникова Е.В.

- Финал Первенства России по гандболу среди девушек 2000 г.р. 10 место г.Тольятти – ( в составе сборной Ростовской области Ткачёва Света), (тренер-преподаватель Колесникова Е.В. )

**-** Финал Первенства России по гандболу среди юношей 2000 г.р.( Опрышко Никита, Повелко Никита, Куликов Артём, Пуриков Алексей ) 7 место г. Москва - Терещенко О.В.

**-** Финал Первенства России по софтболу среди девушек 1997-2000 г.р. ( 7 человек) 7 место г. Тучково - Климов С.М., Колесникова Е.В.

**-** Финал 6 Летней Спартакиады Учащихся России по софтболу среди девушек 1997-2000 г.р. 6 место г.Крымск - Климов С.М., Колесникова Е.В.

- Зона Первенства России по гандболу среди юношей 1999 г.р. 3 место г.Краснодар – (в составе сборной Ростовской области Козицкий Роман, Лащёнов Сергей ), (тренеры- преподаватели Колесникова Е.В., Климов С.М.)

- Зона Первенства России по гандболу среди юношей 2000 г.р. 2 место г.Волгоград – (В составе сборной Ростовской области Повелко Никита, Куликов Артём, Щелыгин Олег), (тренер-преподаватель Терещенко О.В.

- Зона Первенства России по гандболу среди юношей 2001 г.р. 3 место г.Краснодар – (В составе сборной Ростовской области Кошелев Алексей), (тренер-преподаватель Терещенко О.В. )

**2014 год**

- Финал Первенства России по гандболу среди девушек 1996-97 г.р. ( В составе сборной ростовской области Зубова Оксана ) 8 место г. Астрахань – ( тренер-преподаватель Колесникова Е.В.)

- Полуфинал первенства России среди девушек 2000 г.р. ( В составе сборной Ростовской области 1 человек ) 6 место г.Тольятти – ( тренер-преподаватель Колесникова Е.В.)

- Полуфинал первенства России среди юношей 2000 г.р. ( В составе сборной Ростовской области 5 человек Пуриков Алексей, Куликов Артём, Повелко Никита, Лебедев Даниил, Щелыгин Олег ) 2 место г.Краснодар – (тренер-преподаватель Терещенко О.В )

- Полуфинал первенства России среди юношей 2000 г.р. ( В составе сборной Ростовской области 5 человек Пуриков Алексей, Куликов Артём, Повелко Никита, Лебедев Даниил, Щелыгин Олег ) 2 место г.Краснодар – (тренер-преподаватель Терещенко О.В )

- Финал Первенства России по гандболу среди юношей 2000 г.р. ( В составе сборной ростовской области Повелко Никита, Куликов Артём, Пуриков Алексей ) 5место г. Астрахань – ( тренер-преподаватель Терещенко О.В.)

- Зона Первенства России по гандболу среди юношей 1997 г.р. 5 место г.Астрахань – (в составе сборной Ростовской области Данилов Илья), (тренер- преподаватель Колесникова Е.В.)

**Отделение футбол**

Юноши 2000-2001 г.р.( тренер-преподаватель Чеботарёв В.А.) – участники Первенства Ростовской области выход в полуфинал.

**Отделение греко-римская борьба**

**-** Первенство России по греко-римской борьбе среди юношей 1996-97 г. р. г.Москва 3 место – Погосян Р.С.

***Областные:***

**-** Открытое Первенство Ростовской области по греко-римской борьбе среди юношей 2002-2003 г.р.3 место, 3 место (Друзьев Кирилл, Тараненко Дмитрий) - Погосян Р.С.

**-** Открытое Первенство Ростовской области по греко-римской борьбе среди юношей 1998-99 г.р. 2 место - Погосян Р.С.

**-**  Открытое Первенство Ростовской области по греко-римской борьбе среди юношей 2000-2001 г.р. 2 место - Погосян Р.С.

- Первенство Ростовской области по греко-римской борьбе среди юношей 2000-2001 г.р. с. Чалтырь приняли участие 2 человека (тренер-преподаватель Чивчян В.О.)

- Первенство Мо Ростовской области Юноши 2000-2001 5человек п.Чалтырь (тренер-преподаватель Чивчян В.О.) 1м

- Открытое первенство 2м, 2м, 3м Юноши 2001-2002 г.р. 5 человек г.Ростов (тренер-преподаватель Чивчян В.О.)

***Международные***

- Международный турнир по греко-римской борьбе среди юношей 1998-2000. 2001-2002 г.р. г.Тана Норвегия ( тренер-преподаватель Погосян Р.С.)

**Отделение дзюдо**

***Областные:***

- Открытое первенство по борьбе дзюдо среди девушек и юношей п.Целина 1м, 2м.3м

- Открытое первенство по борьбе дзюдо среди юношей и девушек г.Ростов 2м

- Открытое первенство по борьбе дзюдо среди юношей и девушек п.Целина 2м,3м

* 1. **Участие педагогических работников в конкурсах;**

**Участие тренеров – преподавателей в творческих конкурсах за 2012 год.**

* Март 2012 год Назаренко И.С.(тренер-преподаватель) – 3-е место на областном этапе Х Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей.
* Сентябрь-октябрь 2012 года Терещенко О.В. (тренер-преподаватель) – победитель областного конкурса педагогических работников «За успехи в воспитании» в номинации «Лучший педагог дополнительного образования».
* Сентябрь 2012 года Похилько А.Л. (тренер-преподаватель) – 1-е место районного этапа Х Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям».
* Ноябрь 2012 года Терещенко О.В. (тренер-преподаватель) – 2-е место областного конкурса ЮФУ «Шаги в профессию».
* По итогам 2011-2012 учебного года по результатам районного рейтинга МБОУ ДОД ЕР «ДЮСШ» заняла 1-е место среди учреждений дополнительного образования.

**Участие в творческих конкурсах в 2013 году.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название конкурса | Ф.И.О. участника | Результат |
| 1. | III Всероссийский конкурс работников образовательных учреждений  "Воспитать человека - 2013". | Оноприенко Е.А. | Участие |
| 2. | Областной конкурс «Лучший педагогический работник системы дополнительного образования детей «Ростовской области»  «Лучший тренер-преподаватель» | Колесникова Е.В. | Участие |
| 3. | Общероссийский проект конкурсов методических разработок уроков и внеклассных мероприятий для педагогов «Инновационные методы преподавания в учреждениях дополнительного образования» | Оноприенко Е.А. | Участие |
| 4. | Общероссийский проект конкурсов методических разработок уроков и внеклассных мероприятий для педагогов «Инновационные методы преподавания в учреждениях дополнительного образования» | Назаренко И.С. | Участие |
| 5. | Общероссийский проект конкурсов методических разработок уроков и внеклассных мероприятий для педагогов «Инновационные методы преподавания в учреждениях дополнительного образования» | Терещенко О.В. | Диплом 2-ой степени |
| 6. | Общероссийский проект конкурсов методических разработок уроков и внеклассных мероприятий для педагогов «Инновационные методы преподавания в учреждениях дополнительного образования» | Похилько А.Л. | Диплом 2-ой степени |
| 7. | Конкурс научных работ и проектов «Креативное решение актуальных проблем Олимпийского и массового спорта» | Терещенко О.В. | Участие |
| 8. | Конкурс научных работ и проектов «Креативное решение актуальных проблем Олимпийского и массового спорта» | Пышкина Н.А. | Участие |
| 9. | Общероссийский проект конкурсов методических разработок уроков и внеклассных мероприятий  для педагогов «Лучший мастер-класс педагогов дополнительного образования» | Колесникова Е.В. | Участие |
| 10. | Смотр-конкурс  среди спортивных школ  на лучшую постановку учебно-тренировочной работы по подготовке спортивного резерва за 2013 год. | Учреждение | ЛАУРЕАТ |

**Участие в творческих конкурсах педагогических работников**

**в 2014-2015 учебном году.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название конкурса | Ф.И.О. участника | Результат |
| 1. | Смотр-конкурс  среди спортивных школ  на лучшую постановку работы  по подготовке спортивного резерва. |  | участие |
| 2. | Общероссийский конкурс «Лучший урок (занятие) 2013-2014 учебного года» | Назаренко И.С. | Диплом 3-й степени |
| 3. | Общероссийский конкурс «Лучший урок (занятие) 2013-2014 учебного года» | Колесникова Е.В. | Участие |
| 4. | Общероссийский конкурс «Лучший урок (занятие) 2013-2014 учебного года» | Бардыкова Г. | Участие |
| 5. | Общероссийский конкурс «Лучший урок (занятие) 2013-2014 учебного года» | Чивчян В.О. | Участие |
| 6. | Районный этап XI Всероссийского конкурса педагогов  дополнительного образования  «Сердце отдаю детям» | Бардыкова Г.Н. | Участие |
| 7. | Общероссийский конкурс  «Лучший современный урок (занятие)» | Чеботарев В.А. | Участие |

**1.7. Воспитательная работа.**

Содержание воспитательной деятельности ДЮСШ строится с учетом запросов и интересов воспитанников и родителей.

Структура воспитательного процесса в ДЮСШ основывается с учетом возрастных особенностей воспитанников и представляет собой поэтапное прохождение нескольких ступеней развития, каждая из которых соответствует определенным целям и задачам.

Формы работы определяются исходя из данной учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Но, однако, широко используются общешкольные традиционные формы воспитательной деятельности – досуговых, которые наиболее эффективны и востребованы. Среди воспитанников наиболее популярны такие формы, как: соревнования, походы, игры, экскурсии, вечера, спортивно-массовые мероприятия, конкурсы, смотры, фестивали, встречи за «круглым столом».

Развитие массовой физической культуры и спорта среди всех социальных слоев населения имеет основную задачу в воспитании физически здорового человека, только осознанная необходимость в занятиях физической культурой и спортом и твердая воля позволят сохранить на долгие годы здоровье и творческую активность.

Для решения целей и задач воспитательной деятельности в ДЮСШ как общешкольные, так и в учебных группах на разных ступенях развития проводятся различные мероприятия следующих направлений:

* спортивно-оздоровительной (спортивно-оздоровительная работа в летний период, учебно-тренировочные сборы, походы, игры на воде, «День Нептуна», «День здоровья», акции «Займись спортом - стань первым», «Здоровые дети успешное будущее!», «Кросс Нации», «Велопробег» и др., а также беседы и диспуты о бережном отношении к своему здоровью)
* патриотической («День памяти», спортивный праздник - «Священная война», «Вахта памяти», «Шиповка победа», велопробег к Дню Победы в ВОВ, встречи с ветеранами войны и воинами интернационалистами, «День России», «День Российского Флага» )
* экскурсионно-туристической («Два корабля», «Рыбалке все возрасты покорны», «Путешествия по странам мира с рюкзаком», экскурсии в городах, где воспитанники бывают на соревнованиях)
* досугово-развлекательной («Зов тундры», «Всероссийская олимпиада школьников», «Родители на старт», «Папа, мама, я – спортивная семья», «День станицы», «День молодежи»)
* культурно-досуговой («Веселые старты», конкурсно-игровая программа «Еще раз про любовь», «День Валентина», Новогодняя елка и рождественские каникулы, «Фестиваль Деда Мороза»)
* духовно-нравственной («Мы за здоровый образ жизни!», «Курить - себя не любить», «Будь сильным и помоги слабому», «Спортивная этика», «Наша группа и я в ней», «Рыцари», беседы «сотвори себя сам», «мой внутренний мир» и др.)
* праздники, посвященные юбилеям, праздники именинников, тематические вечера, конкурсы и др. («Помни правила движения – как таблицу умноженья», «День безопасности», «Вселенная ждет человека»,

«К материнству готовь себя с измальства», «День знаний» - спортивный праздник к 1 сентября, «День рождения - лучший праздник», «Спартакиада -смеха», «спортивный праздник к Дню защиты детей», «Леди и джентельмены», «Всегда готов служить Родине», «А-ну ка парни», «А-ну ка девочки», конкурс рисунков «Я - рисую спорт», ежегодно вечера встреч выпускников, турниры посвященные юбилейным датам и праздникам)

1.8.ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В различные периоды учебного года мы организуем походы и экскурсии. В походах наши воспитанники приобретают прикладные навыки ориентирования, передвижения в усложненной обстановке, физически закаляются. Коллективные походы, по мнению наших тренеров-преподавателей, воспитывают наблюдательность, смекалку, ответственность за выполняемое дело, бережное отношение к природе, помогают в формировании правильных отношений между своими сверстниками, создают условия для проявления черт заботливости, самостоятельности, взаимопомощи, умению приспосабливаться в сложных условиях. За лето проводятся более 15 однодневных походов.

Необходимо отметить, что учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа, т.е. процесс обучения идет круглогодично. Для более успешной работы в летний период организуется спортивно-оздоровительная работа, это и оздоровительная площадка, и двух, трех недельные оздоровительные сборы, и посещение аквапарков, походы, экскурсии, посещение бассейнов.

Специфика содержания программы по летней работе – это оздоровление, закаливание организма детей, приобретение и поддержание необходимой физической формы для успешного начала учебного года и дальнейшее участие в соревнованиях, а также организация досуга детей в каникулярное время, борьба с негативными явлениями среди детей и подростков. В программе лагеря, кроме спортивно-массовых мероприятий и тренировок, большое количество конкурсов, викторин и праздников, где ребята могут реализовать себя как юные художники, актеры, певцы или танцоры.

В спортивной школе ребенок имеет возможность выбора не только содержания и форм занятий по своим интересам, но и удобного для себя темпа и режима деятельности.

Педагогический процесс строится на основе сочетания индивидуальной, групповой и массовой форм работы.

Интеграция основного и дополнительного образования позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одно из наиболее сложных проблем современной педагогики.

План воспитательной работы школы предусматривает и обеспечивает совместную работу с родителями, общественными организациями, проведение содержательного досуга воспитанников, участие спортсменов в походах по родному краю, мероприятия с трудновоспитуемыми подростками, летнюю спортивно-оздоровительную работу и другие мероприятия. В копилку опыта проведения спортивных праздников и физкультурно-массовых мероприятий коллектив вложил обновленные сценарии мероприятий.

Оформлена папка с разработками по воспитательной работе. Каждое проводимое мероприятие имело определённую воспитательную направленность. Рассматривались вопросы подготовки и проведения летней оздоровительной работы. В программу по летней спортивно-оздоровительной работе «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» был обновлен дидактический материал на летний период.

В тесном сотрудничестве с ДОУ (№33,№9,№31,№8) были проведены познавательные экскурсии и беседы с дошколятами «Если хочешь быть здоров, занимайся спортом» с последующим проведением «Веселых стартов», «Малые олимпийские игры» и др.

В процессе реализации ценностных приоритетов спортивной школы Воспитательной программой решаются следующие задачи:

1. обеспечение доступности непрерывного физического воспитания детей;
2. сохранение и развитие физкультурно-спортивного движения;
3. повышение качества содержания учебно-тренировочного и воспитательного процесса, их организационных форм, методов и технологий;
4. совершенствование нормативно-правовой базы ДЮСШ;
5. мониторинг состояния и перспективы развития воспитательной деятельности ДЮСШ;
6. сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности и интеграции содержания основных и дополнительных программ;
7. использование и развитие информационных технологий для повышения творческого потенциала воспитанников и тренеров-преподавателей;
8. совершенствование системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров;
9. развитие сотрудничества в области воспитания и творческого развития личности ребенка.
10. **1.9.Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

* Совершенствование содержания, форм и методов работы учебно-тренировочного процесса;
* Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей, формирование современного подхода к воспитательному процессу, освоение современного опыта построения учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, развитие инновационного и творческого потенциала у тренеров-преподавателей;
* Организация методической деятельности и методического обеспечения направленной на модификацию и оптимизацию, разработка новых технологий обеспечения образовательного процесса в спортивной школе;
* Отбор содержания рабочих образовательных программ по видам спорта разного уровня, помощь тренерам-преподавателям в их реализации.

В соответствии с этими задачами проводилась работа МО. В рамках методической работы тренеры-преподаватели школы принимали участие в методических семинарах и конференциях муниципального, регионального и федерального уровня. За 2014-2015 уч.год. в 28 мероприятиях.

Работая над совершенствованием содержания, форм и методов учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели обращали внимание на создание психологической комфортности в учебных группах, учитывали психологические особенности учащихся, что позволило повысить мотивацию воспитанников и уровень подготовки, что отразилось на повышении результативности в течение года.

Тренеры-преподаватели стараются применять в своей работе дифференцированный подход к каждому воспитаннику, изучали методы проведения современной тренировки, посещали заседания МО педагогов дополнительного образования, где рассматривались вопросы изучения и внедрения новых технологий, совершенствующих процесс преподавания.

На заседаниях тренерско-методических советов рассматриваются вопросы обновления содержания образования; модернизации учебно-тренировочного процесса; повышения качества учебно-тренировочной работы; совершенствования форм и методов воспитательного процесса в проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; внедрения в практику передового педагогического опыта; оказания помощи общеобразовательным школам в проведении спортивно- массовых мероприятий; работа по повышения квалификации педагогического коллектива; методики планирования (учебных и календарных планов, годовых графиков, планирование учебно-тренировочных занятий).

Практика показывает, что проведение открытых учебно-тренировочных занятий открывает широкие возможности для отслеживания уровня качества образования и педагогической деятельности тренеров-преподавателей. Открытые учебно-тренировочные занятия - это продуктивная форма организации обмена опытом работы, стимулирование педагогического творчества, распространение передовых технологий (индивидуальный метод обучения, метод «круговой тренировки», взаимный контроль и самоконтроль, тестовый контроль знаний, игровые формы обучения и др.). За учебный год проводятся более 25 открытых учебно-тренировочных занятий.

В районной газете «Заря» ежегодно публикуется более 20 информационных материалов, отражающих результаты выступления учащихся на соревнованиях, проведения воспитательных мероприятий, анализирующих образовательную деятельность ДЮСШ и др.

Методическое обеспечение в школе поддерживается современной методической литературой более 50 наименований изданий и брошюр по культивируемым видам спорта, воспитательной работы и методической деятельности. К сожалению уже три года школа не имеет возможности проводить подписку на журналы и газеты. Но, не смотря на этот факт, тренеры-преподаватели самостоятельно выписывают подписные издания: журналы «Внешкольник», «Физическая культура в школе», «Завуч», «Воспитание школьников», «Физическая культура», «Теория и практика физической культуры», газету «Спортивная жизнь России», благодаря которым педагогический коллектив учреждения всегда находится в курсе спортивных событий страны, мира и имеет возможность ознакомиться с передовыми идеями педагогической науки.

Инновационная деятельность педагогического коллектива школы обусловлена необходимостью поиска педагогических идей по обновлению содержания образовательных программ, совершенствования технологии образовательной деятельности. С этой целью педагогами школы разработаны рабочие образовательные программы на каждую группу обучения. Все программы имеют необходимое методическое обеспечение, прошли апробацию на базе Егорлыкской спортивной школы.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса рассматривается коллективом ДЮСШ как самый важный компонент образовательной деятельности. При создании авторских и модификационных программ учитывалась их актуальность, своевременность, необходимость апробации основных элементов непрерывного обучения, региональная направленность, взаимодействие общего и дополнительного образования, отслеживание результативности образовательного процесса, спортивных достижений, организация оздоровительной и воспитательной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составлялось администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучение в общеобразовательных и других учреждениях.

Начало учебного года– 1 сентября. Окончание учебного года– 31 августа, согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых и организационно – методических мероприятий. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

На протяжении всего периода обучения, в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из ко­торых предусматривается решение определенных задач. Общая на­правленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

1. постепенный переход от обучения элементарным приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
2. планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
3. переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным ;
4. увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;
5. увеличение объема тренировочных нагрузок;
6. повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Регулярно оказывалась методическая помощь тренерам-преподавателям в проведении спортивно-массовой и воспитательной работы. Всего за 2014 год было проведено более 60 спортивно-массовых и культурных мероприятий в ДЮСШ.

**1.10. Осуществление контрольной функции.**

С целью осуществления контрольной функции в школе организован внутришкольный контроль – основной источник информации для анализа состояния учебно-тренировочного и воспитательного процессов МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, достоверности результатов деятельности участников учебно-тренировочного и воспитательного процессов. В рамках внутришкольного контроля проводятся наблюдения, обследований, осуществляемых в порядке руководства и контроля в пределах своей компетенции за соблюдением педагогическими работниками законодательных и иных нормативных актов Российской Федерации, Ростовской области, Администрации Егорлыкского района, МБОУДО «ДЮСШ» ЕР в области образования физической культуры и спорта.

Цели и задачи внутришкольного контроля:

* 1. Получение объективной информации о состоянии проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта.
  2. Совершенствование организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов.
  3. Оценка деятельности тренера-преподавателя.
  4. Оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки.
  5. Оценка уровня подготовленности спортсменов.
  6. Отслеживание динамики роста спортивных результатов обучающихся.
  7. Выявление перспективных обучающихся.
  8. Оценка эффективности воспитательных воздействий в формировании личности спортсмена.

Основные направления работы, подлежащие обязательному контролю:

1. Набор и зачисление обучающихся, комплектование учебных групп.
2. Ведение документации учебных групп: журналы учета работы учебных групп, журналы мониторинга отслеживания результатов, журналы учета инструктажей, личные дела обучающихся.
3. Подготовка и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий.
4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.
5. Присвоение разрядов по виду спорта.
6. Работа в летний период.
7. Работа методической деятельности и тренерско-методических советов.
8. Итоги приемно-переводных нормативов.
9. **Задачи и перспективы.**
10. Разработка и утверждение общеразвивающих, предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по видам спорта, функционирующим в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, в соответствии Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе федеральных государственных требований с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки, а также с соблюдением преемственности новых программ по отношению к действующим примерным и типовым учебно-тренировочным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

2) Развитие основных аспектов деятельности спортивной школы:

 Оздоровление детей и молодёжи, их социальная и физическая адаптация к условиям современного мира, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие для достижения следующих результатов:

- снижение рисков заболеваемости среди детей и взрослых;

- поддержание определенного уровня здоровья;

- увеличение продолжительность жизни, сохранение экономической активности возрастных групп населения;

- сокращение периодов временной нетрудоспособности работников, повышение тем самым эффективности их труда.

3) Сохранность контингента школы, ведение работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

4) Оказание всесторонней помощи общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР видам спорта.

5) Выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах спортивного профиля и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва.

6) Обеспечение приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

7) Создание условий для подготовки спортсменов высокого класса и кандидатов в спортивные сборные команды Ростовской области и Российской Федерации по видам спорта.

8) Повышение образовательного уровня педагогических работников.

* 1. **Цели и задачи программы**

Главная цель программы – формирование духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка.

Целями настоящей Программы являются:

* демократизация образовательного процесса;
* поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
* воспитание культуры здорового образа жизни;
* создание условий для педагогического творчества;
* совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
* улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений района;
* обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика асоциальных явлений в молодежной среде;
* подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

* повышение качества содержания дополнительного образования детей спортивной направленности, его организационных форм, методов и технологий;
* обновление и разработка программно-методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
* внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
* повышение профессиональной квалификации и компетентности педработников;
* повышение эффективности и достижение высокого качества учебно-тренировочного процесса.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета по результатам проведенных контрольно-переводных нормативов.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься физической культурой, спортом или оздоровлением и не имеющие медицинских противопоказаний. Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

* укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
* расширение двигательных возможностей;
* формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* общая физическая подготовка;
* овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка.

Задачи этапа начальной подготовки:

* базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации,
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, широкий круг двигательных умений и навыков;
* всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** На этап зачисляются обучающиеся прошедшие обучение не менее одного года на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке или достигшие определенных спортивных результатов.

Основная задача этапа подготовки:

***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленно­сти.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навы­ков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа(для игровых видов спорта).
7. Овладение основами тактических действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по виду спорта.
9. Приобретение навыков инструкторско-судейской практики.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

***Задачи начальной специализации***

( 1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловко­сти и специальной тренировочной выносливости.

1. Обучение приемам («школа» техники), совершенствова­ние их в тактических действиях.
2. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их. Вы­полнение различных функций во взаимодействиях.
3. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в пер­венстве района, области.

***Задачи углубленной специализации***

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

5. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости. Обучение приемам, совершенствование их и ранее изу­ченных в условиях, близких к соревновательным. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершен­ствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах.

6. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревновани­ях (настраиваться, регулировать эмоциональное состо­яние, во время соревнований независимо от их исхода, про­водить комплекс восстановительных мероприятий).

(для игровых видов спорта) Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершен­ствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особеннос­тей и игрового амплуа.

***Общие задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).***

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Прочное овладение базовой техникой и тактикой.
3. Совершенствование индивидуальной техники и тактики.
4. Повышение стабильности выступлений на соревнованиях.
5. Освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки. По решению педагогического совета разрешается перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительной работы на период их активного отдыха.

Обучающиеся, не прошедшие отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

**3. Комплектование, продолжительность обучения**

**и формы проведения занятий.**

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются в зависимости от избранного вида спорта или поставленных целей и задач. Общеразвивающие программы могут быть одногодичными и свыше года.

*Основная деятельность – образовательная:*

* реализация дополнительных общеразвивающих программ для детей
* реализация дополнительных общеразвивающих программ для взрослых;
* реализация дополнительных предпрофессиональных программ для детей;
* реализация программ спортивной подготовки;
* организация тренировочного процесса и досуга обучающихся в каникулярное время, регламентируемых образовательной программой.

Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой по избранному виду спорта с учетом федеральных государственных требований. Дополнительная предпрофессиональная программа в зависимости от вида спорта (спортивной дисциплины) разрабатывается на период от шести до десяти лет.

**По этапам и периодам подготовки:**

1) спортивно-оздоровительный этап (весь период) - только для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;

2) этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);

Продолжительность обучения составляет:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;

на учебно-тренировочном этапе (период базовой подготовки) - до 2 лет;

на учебно-тренировочном этапе (период спортивной специализации) - до 3 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение лица, зачисленные в ДСШ и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы может быть увеличен на один год.

**Особенностями осуществления образовательной деятельности** в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки**[[1]](#footnote-1)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадии**[[2]](#footnote-2) | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Продолжительность** | **Период** | |
| - | Спортивно-оздоровительный | СО | Без ограничения | Спортивно-оздоровительный | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Учебно-тренировочный  (спортивной специализации) | УТ(СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | С учётом  спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием \*\* Таблица № 4 .

Таблица 2

**Уровни тренировочного процесса[[3]](#footnote-3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**[[4]](#footnote-4) | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для СО до 2 часов, для НП– до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов |
| Тренировочный  день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл[[5]](#footnote-5) | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом[[6]](#footnote-6) **(Подготовительный период)⭢(Соревновательный период)⭢(Переходный период)**.

Таблица 3

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Обще подготовительный | 1-й –втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й –базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**3.1. Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп:**

Занятия в ДЮСШ начинаются с 8.00 часов утра и заканчиваются в 20.00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-4х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

**Рекомендуемая кратность занятий в неделю и их продолжительность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы обучения | Число занятий в неделю | Число и продолжительность занятий в день |
| 1. | Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах | 3 | 2 по 35-40 мин |
| 2. | Начальная подготовка 1 года обучения | 3 | 2 по 35-40 мин |
| 3. | Начальная подготовка свыше одного года обучения | 4 | 2 по 45 мин. |
| 4. | Учебно-тренировочный до двух лет | 4 | 3 по 35 мин. |
| 5. | Учебно-тренировочный свыше двух лет | 6 | 3 по 35 мин. |
| 6. | Совершенствования спортивного мастерства | 6 | 4 по 35 мин. |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица №4

# Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек)\*\* | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4-8 | 10 | 24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)\* | Углубленной специализации | 6 | 8-10 | 12 | 18 |
| Начальной специализации | 8 | 10-12 | 14 | 12 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 10 | 12-14 | 20 | 8 |
| До одного года | 12 | 14-16 | 25 | 6 |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15-20 | 30 | до 6\*\*\* |

Примечание к таблице №4:

\* в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;

\*\* при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

\*\*\* в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

В основу комплектования учебных групп заложена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным. Недельный объем нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен, не более чем на 25%, по усмотрению администрации МБОУДО «ДЮСШ» ЕР.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного работы, учебно-тренировочного сбора; участие в судействе, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

В программе даны примерный перечень основных разделов подготовки, примерные учебные планы и планы-графики по годам обучения и этапам подготовки по видам спорта.

**3.2.Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по видам спорта.**

Примерный годовой план-график учебных часов по гандболу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 81 | 94 | 120 | 168 | 187 |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | 44 | 60 | 100 | 149 | 224 |
| **3.** | Техническая подготовка | 56 | 80 | 110 | 159 | 187 |
| **4.** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 53 | 70 | 112 | 166 | 224 |
| **5.** | Технико-тактическая (интегральная подготовка). | 46 | 62 | 90 | 131 | 212 |
| **6.** | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 16 | 50 | 121 | 170 |
| **7.** | Контрольные испытания | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 24 | 24 | 30 | 30 | 30 |
|  | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

Примерный годовой план-график учебных часов по футболу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | 40 | 60 | 90 | 139 | 74 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 15 | 20 | 65 | 102 | 137 |
| **3.** | **Техническая подготовка** | 115 | 146 | 168 | 185 | 187 |
| **4.** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 34 | 45 | 65 | 102 | 197 |
| **5.** | **Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)** | 68 | 95 | 170 | 308 | 487 |
| **6.** | **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** | 12 | 20 | 32 | 58 | 124 |
| **7.** | **Контрольные испытания** | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | 20 | 20 | 24 | 30 | 30 |
| **9.** | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

Примерный годовой план-график учебных часов

по греко-римской борьбе

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 145 | 138 | 162 | 168 | 160 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 74 | 137 | 215 | 320 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка. | 71 | 124 | 172 | 252 | 465 |
| 4. | Теоретическая и психологическая подготовка | 21 | 33 | 56 | 84 | 145 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 12 | 29 | 43 | 131 | 216 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 12 | 28 | 43 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 3 | 8 | 31 | 37 | 87 |
| 8. | Контрольные испытания | 6 | 6 | 12 | 20 | 20 |
|  | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

Примерный годовой план-график учебных часов

по дзюдо

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 255 | 332 | 112 | 159 | 187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 131 | 196 | 262 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка. | 40 | 62 | 280 | 430 | 586 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 9 | 12 | 31 | 46 | 49 |
| 5. | Контрольные испытания | 4 | 5 | 44 | 65 | 106 |
| 6. | Участие в соревнованиях | - | - |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 19 | 28 | 43 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 4 | 5 | 7 | 12 | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

Примерный годовой план-график учебных часов по волейболу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1.** | **Общая физическая подготовка** | 87 | 104 | 112 | 83 | 90 |
| **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 28 | 41 | 62 | 121 | 190 |
| **3.** | **Техническая подготовка** | 64 | 91 | 147 | 233 | 265 |
| **4.** | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия** | 46 | 68 | 156 | 243 | 336 |
| **5.** | **Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)** | 37 | 41 | 49 | 84 | 112 |
| **6.** | **Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика** | 24 | 41 | 62 | 121 | 187 |
| **7.** | **Контрольные испытания** | 6 | 10 | 12 | 20 | 20 |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | 20 | 20 | 24 | 36 | 48 |
|  | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

Примерный годовой план-график учебных часов

по спортивно-оздоровительным группам

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| СОГ | СОГ | СОГ |
| 1 года | 2 года | 3 года |
| 1. | Теоретическая подготовка | 39 | 35 | 31 |
| 2. | О Ф П: общая физическая подготовка | 87 | 77 | 70 |
| 3. | Техника обучающая | 40 | 45 | 50 |
| 4. | Тактика индивидуального  взаимодействия | 24 | 30 | 35 |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | 90 | 90 | 90 |
| 6. | Врачебно – нормативный контроль | 20 | 17 | 14 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 12 | 18 | 22 |
| 8. | ИТОГО: | **312** | **312** | **312** |

Примерный годовой план-график учебных часов

по софтболу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№**  п/п | **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 87 | 104 | 112 | 83 | 90 |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | 28 | 41 | 62 | 121 | 190 |
| **3.** | Техническая подготовка | 64 | 91 | 147 | 233 | 265 |
| **4.** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 46 | 68 | 156 | 243 | 336 |
| **5.** | Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка) | 37 | 41 | 49 | 84 | 112 |
| **6.** | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 24 | 41 | 62 | 121 | 187 |
| **7.** | Контрольные испытания | 6 | 10 | 12 | 20 | 20 |
| **8.** | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 24 | 36 | 48 |
|  | **ИТОГО:** | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

На основании примерных учебных планов составляются планы-графики по годам обучения и этапам подготовки по каждому виду спорта. Каждый тренер-преподаватель разрабатывает планы для конкретной учебно-тренировочной группы, учитывая подготовленность обучающихся.

**3.3. Контрольно-приемные и контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп. Кроме того, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 2-3-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований проводится промежуточная аттестация обучающихся. На основании ее результатов и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

На основании результатов аттестации осуществляется и перевод лиц из числа занимающихся, выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по гандболу (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного мастерства |
| Бег 30 м | 5.6- 5.8 с | 5.6-5.8с | 4.8-5.0 с |
| Прыжок в длину с места | 160-175 см |  |  |
| Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места одной рукой | 8-10 м | 1кг. 6-8м | 1кг. 18-20м |
| Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места двумя руками сидя | 3-5 м | 1кг. 4.0- 4.2 м | 1кг. 6.5-8.2м |
| Тройной прыжок с места | 440-460см | 4.80- 500 см | 6.80-7.00 см |
| Челночный бег | 3\*10м 10.4- 10.2 с | 2\*100м 25.2-28 с | 2\*100м 28-30 с |
|  | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | | | Первый спортивный разряд |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по гандболу (юноши).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного мастерства |
| Бег 30 м | 5.5- 5.7 с | 5.5-5.7с | 4.4-4.6 с |
| Прыжок в длину с места | 170- 180 см |  |  |
| Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места одной рукой | 10- 12 м | 1кг. 8- 10м | 1кг. 25-27м |
| Метание гандбольного мяча (№2) на дальность с места двумя руками сидя | 4 - 6 м | 1кг. 5.0- 5.2 м | 1кг. 9- 11м |
| Тройной прыжок с места | 460 см -480см | 5.00- 5.20 см | 7.50- 7.70 см |
| Челночный бег | 3\*10м 9.8- 9.6 с | 2\*100м 23.2-25 с | 2\*100м 23,6-25.5 с |
|  | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | | | Первый спортивный разряд |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по футболу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Бег на 30 м со старта | Не более 6.6 с | Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.8с) |
| Бег на 60 м со старта | Не более 11.8 с | Бег на 15м с хода ( не более 2.4с) |
| Челночный бег | 3\*10 (не более 9.3с) | Бег на 30 м с высокого старта ( не более 4.9с) |
| Прыжок в длину с места | Не менее 135с м | Бег на 30 с хода ( не более 4,6с) |
| Тройной прыжок с места | Не менее 360см | Прыжок в длину с места (не менее 1м 90см) |
| Прыжок верх с места со взмахом руки | Не менее 12см | Тройной прыжок (не менее 6м 20см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Прыжок в высоту без взмаха рук ( не менее 12см) |
|  | | Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см) |
|  | | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6м) |
|  | | Обязательная техническая программа |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по греко-римской борьбе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Бег на 30 м | Не более 5.8 с | Бег на 30 м (не более 5.6с) |
| Бег на 60 м | Не более 9.8 с | Бег на 60 м не более 9.6с |
| Бег 400м | не более 1м 23с | Челночный бег 3\*10м 7.6 с. |
| Бег 800 м | Не более 3м 20с | Бег 400м ( не более 1мин 21с) |
| Бег 1500м | Не более 7м 50с | Бег 800м (не более 3м 10с) |
| Челночный бег 3\*10м | Не более 7.8 с | Бег 1500м (не более 7мин 40с) |
| Подтягивание на перекладине | Не менее 2 раз | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Вис на согнутых (угол 90) руках | Не менее 2 с | Сгибание и разгибание рук на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Не менее 15 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3кг) назад | Не менее 4,5м | Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы | Не менее 3,5м | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Подъём туловища, лёжа на спине | Не менее 8раз | Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Не менее 2 раз | Прыжок с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в длину с места | Не менее 150 см | Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Прыжок в высоту с места | Не менее 40см | Тройной прыжок с места (не менее 5м) |
| Тройной прыжок с места | Не менее 4,8 м | Подтягивание на перекладине за 20с (не менее 4раз) |
| Подтягивание на перекладине за 20с | Не менее 3 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с | Не менее 10 раз | Подъём туловища, лёжа на спине за 20с (не менее 6 раз) |
| Подъём туловища, лёжа на спине за 20с | Не менее 4 раз | Обязательная техническая программа |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по дзюдо.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| Бег на 30 м | 5-6 с | Бег на 30 м 4.8 с |
| Челночный бег 3\*10м | 9-10 с | Бег на 60 м 9 с |
| Бег 800 м | 4 - 5 мин | Бег 1500 м 7 м |
| Подтягивание на перекладине | 6 - 5 раз | Челночный бег 3\*10м 8с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Не менее 15 раз | Подтягивание на перекладине 15 раз |
| Подъём туловища, лёжа на спине | Не менее 10 раз | Поднимание ног из виса до перекладине до уровня хвата руками |
| Прыжок в длину с места | Не менее 140 см | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз |
| Подтягивание на перекладине за 20с | Не менее 4 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 25 раз |
| Подъём туловища, лёжа на спине за 20с. | Не менее 8 раз | Прыжок в длину с места 160 см |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с | Не менее 6 раз | Подтягивание на перекладине за 20с  8 раз |
|  |  | Подъём туловища, лёжа на спине за 20с 9 раз |
|  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с 10 раз |
|  |  | Обязательная техническая программа |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по волейболу (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного мастерства |
| Бег 30 м | 5.6 - 5.8 с | 5.7-5.5с | 5.5-5.3 с |
| Прыжок в длину с места | 175-190 см | 190-200 см | 200-210 см |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 10-12м | 10.5-12.5 м | 12-14 м |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 42-46 см | 46-48 см | 48-50 см |
| Челночный бег | 5х6 м  11,5-13 с | 5х6 м  11,2-12,5 с | 5х6 м  11-12 с |
|  | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | | | Первый спортивный разряд |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по волейболу (юноши).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного мастерства |
| Бег 30 м | 5.5 - 5.1 с | 5.4 - 5.0 | 4.9 – 5.1 |
| Прыжок в длину с места | 180 - 200 см | 200 - 220 см | 220-240 см |
| Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | 10 - 12,5 м | 14-16 м | 16-18 м |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | 50 - 54 м | 54-56 м | 56-60 м |
| Челночный бег | 5х6 м  11,0 – 12.5 с | 5х6 м  10,9 – 11.5 с | 5х6 м  10.8 – 11.0с |
|  | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | | | Первый спортивный разряд |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по предпрофессиональным программам по софтболу.**

**Педагогические тесты**

- Бег 50м

- Бег дом – 1 база с разгона

- Бег дом – 1 база с отбиванием

- Челнок (20м)

- Наклон

- Пресс 30 сек.

- Отжимания 30 сек.

- Приседания 30 сек.

- Бег 1 миля (16-18, до 21)

- Бег 800м (13-15)

- Сила руки

- Кетчера: механика приёма бросков, броски на базы, ловля флая, ловля бантов.

- Питчера: механика движений, обхват мяча, развороты на базы и скорость броска.

- Игроки квадрата: ловля роллинга и бросок на базы, “doubleplay”.

- Аутфилдера: ловля флая, роллинга и бросок на базы.

- Нападения: Механика отбивания с подставки, отбивания в центр поля, жертвенный и бант на хит, техника бега по базам, слайды.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возрастные категории | | | | | |
| **Физические** | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Бег 30м | Х | Х | Х | - | - | - |
| Бег 50м | - | - | - | Х | Х | Х |
| Бег дом-1ая база | - | - | Х | Х | Х | Х |
| Бег дом-1ая база со свингом | - | - | - | Х | Х | Х |
| Челнок 20м | - | - | - | Х | Х | Х |
| Полный наклон | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Упр. на пресс 30 сек. | - | - | Х | Х | Х | Х |
| Отжимания 30 сек. | - | - | - | Х | Х | Х |
| Приседания 30 сек. | - | - | - | Х | Х | Х |
| Бег 800м | - | - | - | Х | - | - |
| Бег 1 миля (1609 м) | - | - | - | - | Х | Х |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технические** | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
| Сила руки | - | - | - | Х | Х | Х |
| Ловля флая и бросок на базы  (для филдеров) | - | Х | Х | Х | Х | Х |
| Ловля роллингов и бросок на базы | - | Х | Х | Х | Х | Х |

**Пояснения к тестам по софтболу:**

**- Бег 50м**

Высокий старт.

**- Бег дом – 1 база с разгона**

Разгон начинается 10м сзади дома, время фиксируется с момента касания "дома" и до касания 1 базы (расстояние дом – 1 база: 24м 38см (80 футов) для 13-15, 27м 43см (90 футов) для 16-18 и Sub-21.

**- Бег дом – 1 база после выполнения свинга**

Атлет стоит в баттер боксе и отбивает мяч, который тренер бросает с бокса и бежит до 1 базы. Нужно иметь в виду, что свинг должен делаться как в игре в полную силу. Время берется с момента контакта биты с мячом (расстояние дом – 1 база: 24м 38см (80 футов) для 13-15, 27м 43см (90 футов) для 16-18 и Sub-21.

**- Челнок (20м)**

Расстояние 20м разбиты по 5м (отмечены 4 флажками). Атлет стартует, по сигналу добегает до 2 флажка, возвращается до 1 флажка, потом бежит до 3 флажка, возвращается до 2 флажка, бежит до 4 флажка и финиширует на месте старта.

**- Наклон**

Атлет стоит на скамейке. Ноги вместе и не сгибая колени, делается наклон туловища вниз, держа руки вместе. Тренер с помощью линейки измеряет, сколько см. пальцы кистей ниже носок ног (+) или сколько не хватило, чтобы дотронуться до носок ног (-).

**- Пресс 30 сек.**

Исх. положение: лёжа,руки сзади головы, колени согнуты. За 30 сек. нужно сделать как можно больше сгибаний (голова мах приближается к коленям). Тренер должен считать выполненное количество раз.

**- Отжимания 30 сек.**

За 30 сек. нужно сделать как можно больше отжиманий. Тренер должен считать количество отжиманий сделанных за 30 сек.

**- Приседания 30 сек.**

Руки вперед, стоять спиной к стенке, за 30 сек. нужно сделать как можно больше приседаний.

**- Бег 1 миля (16-18, 21 и старше)**

1 миля – 1609м

**- Бег 800м (13-15)**

Контрольно-нормативные требования по физической подготовке по софтболу

Бег 50 м

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10лет | 11-12лет | 13-14лет | 15-16лет | 17-18лет |
| Хорошо (х) | -7.90 | -7.90 | -7.50 | -7.40 | -7.30 |
| Удовлетв. (у) | -8.00 | -7.80 | -7.60 | -7.50 | -7.40 |
| Плохо (п) | +8.01 | +7.81 | +7.61 | +7.51 | +7.41 |

Челнок 20 м

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10лет | 11-12лет | 13-14лет | 15-16лет | 17-18лет |
| Хорошо (х) | -17.55 | -17.10 | -15.90 | -14.50 | -13.40 |
| Удовлетв. (у) | 17.56-18.20 | 17.11-17.45 | 15.91-16.10 | 14.51-14.70 | 13.41-13.89 |
| Плохо (п) | +18.20 | +17.45 | +16.10 | +14.70 | +13.89 |

1 Миля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 15лет | 16лет |
| Хорошо (х) | -7.40 | -7.00 |
| Удовлетв. (у) | -7.55 | -7.30 |
| Плохо (п) | +8.30 | -8.00 |

Контрольно – нормативные требования

по специальной физической подготовке по софтболу

Бег дом – 1ая база

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-10 \* | 11-12 \* | 13-14 | 15-16 | 17-18 |
|  | (60 футов) | (60 футов) | (80 футов) | (90 футов) | (90 футов) |
| Хорошо (х) | 18м 28 см | 18м 28 см | 24м 38см | 27м 43см | 27м 43см |
| Удовлетв. (у) | 3.21-3.42 | 3.14-3.25 | 3.66-376 | 3.46-3.56 | 3.36-3.46 |
| Плохо (п) | +3.42 | +3.25 | +3.76 | +3.56 | +3.46 |

\*Расстояние между базами в категориях 9-10, 11-12 укорочено.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Возраст / результат | | | | | |
| 12 лет | 13 лет | 14-15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| **По общефизической подготовке:** |  |  |  |  |  |  |
| 3. Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 180 | 220 | 240 | - | - |
| **По специальной физической подготовке** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 27 м после удара мяча битой (сек) | 5,7 | 5,5 | 5,2 | 5.1 | 4,9 | 4.8 |
| 2. Бросок мяча на дальность. (м) | - | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |

**Примерные нормативы оценки физической и специальной физической подготовки обучающихся по общеразвивающим программам в спортивно-оздоровительных группах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег  30 м. | Бег  500 м. | Прыжок в  длину с  места, | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы руками стоя | Челночный бег 3х10м | Теория | Технический прием |

**4.Организация учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, остальные 6 недель могут проводится согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительной работы, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанными тренерами-преподавателями и утвержденными директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь, а также проводиться спортивно-оздоровительные сборы.

По окончании учебного года количественный состав учебной группы может составлять 50% от имеющегося.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников*.*

**4.1. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.
  1. **Основные термины и понятия**

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

*Физической подготовкой* - называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

*Средства* ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. *Средства* СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка.

*Специальная техническая подготовка (СТП)* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

* 1. **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

**Примерные темы для теоретических занятий:**

* + Физическая культура и спорт в РФ.
  + История и развитие избранного спорта в России.
  + Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.
  + Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
  + Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях избранным видом спорта.
  + Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
  + Основы техники и тактики избранного вида спорта.
  + Основы методики обучения и тренировки.
  + Моральная и психологическая подготовка.
  + Физическая подготовка. Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта. Планирование и контроль тренировки.
  + Правила соревнований по избранному виду. Планирование, организация и проведение соревнований.
  + Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
  + Просмотр и анализ соревнований.
  + Установки перед соревнованиями.

***Содержание теоретических занятий***

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие видов спорта в России. Развитие видов спорта в СССР, в России и за рубежом.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития видов спорта в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы видов спорта. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы видов спорта. Основные задачи развития видов спорта в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях спортом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения.

Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям избранным видом спорта.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.).

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тема 5. Техника вида спорта

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсмена. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактика в виде спорта

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсмена. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших спортсменов России и мира.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 7. Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки спортсменов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов

Тема 9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 11. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря для проведения занятий и соревнований по видам спорта. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Планы антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BB14DB86D1526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9VAH) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в образовательные программы по видам спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил.

* 1. **Воспитательная работа и психологическая подготовка**
     1. **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия.

Основное направление воспитательной работы с юными спортсменами - воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В воспитательной работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (приобретение умений, навыков).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МОУДО «ДЮСШ» ЕР

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

* физкультурно – спортивное и оздоровительное
* духовно – нравственное
* гражданско – патриотическое
* культурно – эстетическое
* по охране жизни и здоровья детей

1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
|  | «Со спортом дружить – здоровым быть!» в рамках акции «Внимание дети!» | 01.09.  18.00 ч. | Спорт.площадки  Спортивный зал | Инструктор-методист |
|  | Велопробег в рамках акции «Внимание дети!» | 11.09.  10.00ч | ДЮСШ | Инструктор-методист |
|  | Кросс нации | 20.09. | по ул.Ворошилова | Тренеры-преподаватели |
|  | Турнир золотая осень | сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
|  | Веселые старты совместно с общеобразовательными школами «По правилам дорожного движения» | сентябрь-октябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Всероссийский день бега | сентябрь | стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Спортивный праздник «Экскурсия в спорт». | ноябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Спортивный праздник ко «Дню народного единства»  «Если в спорте мы едины, мы непобедимы!» | 1-3 ноября | ДЮСШ  СОВЦ  стадион | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | «Со спортом дружить, значить, здоровым быть», «Спортивный калейдоскоп» в рамках акции неделя здоровья | 3-10.01 | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | «Зимние забавы», спортивный праздник на открытой спортивной площадки | 4.01. | Спорт.площадка | Тренер-преподаватель  по футболу |
|  | «Один за всех и все за одного» | 5.01. | СОВЦ | Тренер-преподаватель по греко-римской борьбе |
|  | «Мы ребята удалые» соревнования по греко-римской борьбе | февраль | СОВЦ | Тренер-преподаватель по греко-римской борьбе |
|  | Сельская спартакиада Дона | Февраль  Март | по назначению | Инструктор-методист |
|  | Спортивный праздник «Крещенские морозы» | 19-20.01 | спортплощадки | Тренеры-преподаватели |
|  | Походы «Ледовые битвы» | Январь-февраль | стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Проводы масленицы | февраль | спортплощадки | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Областной турнир «Олимпийские надежды» | март | г. Ростов н/Д | Тренеры-преподаватели по гандболу |
|  | Спортивный праздник «Посвящение в спортсмены». | апрель | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Спортивно-развлекательное мероприятие ко «Дню защиты детей» | июнь | Спортплощадки ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Спортивно-оздоровительная работа в летний период | Июнь-август | ДЮСШ  СОВЦ  Стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Оздоровительные сборы, походы | Июнь-сентябрь | По назначению | Тренеры-преподаватели |
|  | Матчевые встречи с посещением бассейнов, саун | В течение учебного года | п.Целина  п. Песчанокопский  г. Зерноград | Тренеры-преподаватели |
|  | Посещение аквапарков | Июнь-август | г.Сальск  г.Ростов на Дону  г.Белая Глина | Тренеры-преподаватели |
|  | Оздоровительные сборы на побережье Черного моря | Июнь-август | п. Лермонтово  п. Ольгинка | Тренеры-преподаватели |
|  | Районный спортивный конкурс среди МБДОУ «Кубок здоровья» | август | ДЮСШ  стадион | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Первенства России (зональные, полуфинальные, финальные), Первенства РО, Кубки РО, турниры, районные соревнования, матчевые встречи | В течение года | По календарю спортивно-массовых мероприятий, Положения о проведении соревнований | Тренеры-преподаватели |

2.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
|  | «Со спортом дружить – здоровым быть!» | 01.09.  18.00 ч. | Спорт.площадки  Спортивный зал | Инструктор-методист |
|  | «Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат» - беседы о профессии тренера-преподавателя, учителя.  Выпуск поздравительных газет. | 4-5.10. | ДЮСШ  СОВЦ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Неделя матери. Беседы в старших группах.  Проведение товарищеских игр по волейболу | 26-30.11 | ДЮСШ  СОВЦ | Тренеры-преподаватели |
|  | Месячник по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних «Подросток и закон», беседы с привлечение специалистов. | 01-31.11 | ДЮСШ | Инструктор-методист  Педагог-психолог |
|  | Проведение мероприятий посвященных международному «Дню толерантности», диспуты, беседы, круглый стол, анкетирование по вопросам профилактики национального экстремизма, межнациональные отношения в молодежной среде | 12-17.11 | ДЮСШ  СОВЦ | Педагог-психолог |
|  | Открытый областной турнир по греко-римской борьбе посвященный «Дню толерантности» | 20-22.11 | ДЮСШ  п.Целина | Тренеры-преподаватели отделения г/р борьбы |
|  | Нравственное и патриотическое воспитание в процессе УТЗ (беседы в группах) | в течение учебного года | Все группы ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
|  | Турнир по гандболу среди мал, дев., посвященный участникам Паралимпийских игр (в рамках декады инвалидного движения «День инвалида») | 5-7.12. |  |  |
|  | Мероприятия ко «Дню пожилого человека» совместно с «Центром социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» | ноябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
|  | Новогодний вечер | 25-30.12. | ДЮСШ | Инструктор-методист |
|  | «Со спортом дружить, значить, здоровым быть», «Спортивный калейдоскоп» в рамках акции неделя здоровья | 3-10.01. | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
|  | Спортивный праздник «Крещенские морозы»  Походы «Ледовые битвы» | 19-20.01 |  |  |
|  | Мероприятия ко «Дню влюбленных» | 14.02. | ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
|  | Приглашение воинов-интернационалистов. | 22.02 |  | Инструктор-методист |
|  | Конкурсно - развлекательная программа «Защитники Отечества» | 22.02 | ДЮСШ | Инструктор-методист |
|  | Вечер встреч выпускников  «Спортивно-развлекательная программа!» | 1-я суббота марта | ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
|  | Мероприятия, посвященные дню  «8 Марта» (спортивный конкурс «А ну-ка девушки!» товарищеские игры по футболу с папами воспитанников). | 7.03 | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
|  | Экологическая акция «Все на субботник» | март | ДЮСШ  СОВЦ  стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Месячник по посадке деревьев и кустарников | апрель | ДЮСШ  СОВЦ  стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Акция «Шиповка Победы!» посвященное 70-летию Дня Победы | 07.05. | ДЮСШ  Беговые дорожки парка Д/К | Оргкомитет  Инструктор-методист |
|  | Акция «Ветеран рядом» | 1-09.05. |  | Тренеры-преподаватели |
|  | Акция «Вахта памяти» посвященное 70-летию Дня Победы | 8-9.05 | Площадь РДК «Родина» | Оргкомитет  Инструктор-методист |
|  | Спортивный праздник ко  «Дню защиты детей» | 01.06. | Спортивные площадки  Стадион | Оргкомитет  Инструктор-методист |
|  | «Мы за здоровый образ жизни» | июнь | Спортивные площадки  стадион | Тренеры-преподаватели |
|  | Турнир по волейболу ко «Дню физкультурника» | август | стадион | Тренер-преподаватель по волейболу |
|  | Акция по улучшению состояния спортивных площадок и беговых дорожек парка, стадиона | Апрель-май | Спортивные площадки  стадион | Администрация  Тренеры-преподаватели |

3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ГРАЖДАНСКО - ПАТРИОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
| 1. | «День знаний» | 01.09. | Спортивные площадки  ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 2. | Патриотическое воспитание в процессе УТЗ, на соревнованиях (беседы в группах) | В течение года | ДЮСШ  спортивные группы | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Экскурсии с воспитанниками по историческим и памятным местам, музеям в различных городах России | По календарю соревнований | По календарю соревнований | Тренеры-преподаватели |
| 4. | «Кросс нации» | сентябрь | стадион | Оргкомитет |
| 5. | «Всероссийский день бега» | октябрь | ул.Ворошилова  стадион | Оргкомитет |
| 6. | Приглашение воинов-интернационалистов, ветеранов ВОВ.  (беседы в группах) | 20-22.02  6-8.05 | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 7. | Конкурсно - развлекательная программа «Защитники Отечества» | 22.02 | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 8. | Акция «Ветеран рядом» | май |  | Тренеры-преподаватели |
| 9. | Акция «Шиповка Победы!», посвященная «Дню Победы» | 07.05. | ДЮСШ  Беговые дорожки парка Д/К | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 10. | Районный митинг посвященный «Дню победы» | 09.05. | пер.Грицика | По назначению |
| 11. | Мероприятия к «Дню Российского флага» | 19-20 август | Стадион | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 12. | Турниры посвященные: Сталинградской битве, Дню освобождения от фашистских захватчиков, героям СССР, России, заслуженным спортсменам и др. | В течение учебного года | По календарю спортивно-массовых мероприятий | Тренеры-преподаватели |

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КУЛЬТУРНО - ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
| 1. | Культурно-просветительская работа  -просмотр соревнований различных уровней (видеоматериалы)  -посещение музеев, кинотеатров и др.  -экскурсии  на выездах на соревнования. | В течение учебного года | По календарю спортивно-массовых мероприятий | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Встречи с интересными людьми, заслуженными спортсменами | В течение учебного года | По месту проведения спортивных мероприятий | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Спортивный праздник «Золотая осень» | октябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 4. | Новогодние вечера | 25-30.12. | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 5. | Спортивный праздник «Крещенские морозы» | 19-20.01. |  |  |
| 6. | Мероприятия ко «Дню влюбленных» | 14.02. | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 7. | Проводы зимы.  «Эх-масленица!» | 20-25.02. | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 8. | Конкурсно - развлекательная программа «Защитники Отечества» | 22.02. | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 9. | Вечер встреч выпускников  «Спортивно-развлекательная программа!» | 1-я суббота марта | ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
| 10. | Мероприятия, посвященные дню  «8 Марта» (спортивный конкурс «А ну-ка девушки!» товарищеские игры по футболу с папами воспитанников). | 7.03. | ДЮСШ | Оргкомитет  Инструктор-методист |
| 11. | «День смеха» | 01.04. | ДЮСШ |  |

5.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО

ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
| 1. | Мероприятия по профилактике употребления наркотиков и других психотропных веществ |  | ДЮСШ | Педагог-психолог  Тренеры-преподаватели |
| 2. | Пропаганда ценности семьи, семейного воспитания, здорового образа жизни. | сентябрь | ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Межведомственная комплексная операция «Подросток» | Август-сентябрь | ДЮСШ | Педагог-психолог  Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми. | В течение года | ДЮСШ | Медсестра  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Предупреждение инфекционных заболеваний. Личная гигиена, режим дня, питания. | В течение года | ДЮСШ | Медсестра |
| 6. | Беседа с учащимися по вопросам обеспечения безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе захвата заложников, совершении и совершенном теракте. | В течение года | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 7. | Тренировочная эвакуация, беседы с учащимися по правилам поведения в ЧС. | Октябрь  Апрель | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 8. | Встреча с инспектором по пропаганде борьбы с терроризмом. | ноябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 9. | «Знаем правила движения как таблицу умножения » | сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 10. | Акция «Дорога и дети» в связи с уходом детей на зимние каникулы. | Декабрь-январь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 11. | Беседа по профилактики правонарушений. | В течение года | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 12. | Участие в районной акции «Скажем наркотикам – нет!» | июнь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 13. | Декадник по профилактике ДДТТ. |  | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |

|  |
| --- |
| *Взаимодействие спортивной школы с образовательными учреждениями района:*  -организация экскурсионных посещений спортивной школы, обучающихся СОШ, ДОУ, ЦВР, СЮТ  -оказание помощи, если таковая имеется, в организации проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях  В течение учебного года  (планы-сотрудничества)  Проведение «Веселых стартов» среди ДОУ.  *Мероприятия по участию пед.коллектива в спортивных турнирах:*   * участие в областной спартакиаде среди педагогов * соревнования по волейболу среди педагогов ОУ * Сельская Спартакиада * Встреча выпускников спортивной школы (товарищеская встреча) * Междугородний турнир в г. Зерноград по гандболу * Международный день гандбола (матчевые игры мужских и женских команд) * Спортивный праздник   *Районные спортивно-массовые мероприятия:*   * День знаний * Всемирный день бега * День защиты детей * День станицы * День борьбы молодежи с наркотиками * День молодежи * День Российского флага * День физкультурника |

6.ПЛАН ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО ДОРОЖНОГО ТРАВМАТИЗМА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование и содержание работы | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
| * 1. ***Методическая работа*** |  |  |  |
| Ознакомление коллектива с нормативными и методическими документами по предупреждению ДДТТ. | Сентябрь | ДЮСШ | Оргкомитет |
| Разработка методического пособия по профилактике ДДТТ. |  | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| Обновление методического и дидактического материала на стендах школы. | Август-  сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| * 1. ***Работа с родителями*** |  |  |  |
| «Роль семьи в профилактике ДДТТ». | Сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| Проведение собраний в группах и общешкольных. | Сентябрь-  октябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| Организация родительского всеобуча «Ребенок-пассажир» с участием сотрудников ОГИБДД-ОМВД России по Егорлыкскому району. | В течение года | ДЮСШ | Зам. Директора по учебной части  Пышкина Н.А. Инструктор-методист |
| * 1. ***Работа с учащимися*** |  |  |  |
| Беседа с учащимися на тему: «Безопасное поведение на улицах и дорогах». | В течение года | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| Встреча с инспектором ГИБДД. | Сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| В рамках Всероссийской акции «Внимание, дети»: областной «День знаний и правил дорожного движения;  Областная акция «Зебра пришла в школу»;  Всероссийская социальная компания «Шлем всему голова». | Август-сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| Оформление наглядной информации по Всероссийской акции «Внимание, дети». | Сентябрь | ДЮСШ | Инструктор-методист |

7.ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОЙ БЕСПРИЗОРНОСТИ, БЕЗНАДЗОРНОСТИ, ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Ответственные |
| 1. | Формирование банка данных трудных подростков, состоящих на внутри школьном учете. | В течение года | ДЮСШ | Педагог психолог |
| 2. | Проведение общешкольного родительского собрания с участием специалистов, органов и учреждений системы профилактики по вопросам предупреждения правонарушений среди несовершеннолетних. | сентябрь-  октябрь | ДЮСШ | Оргкомитет |
| 3. | Обеспечить работу уполномоченного по правам ребенка с целью охраны прав и здоровья детей и подростков, профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. | В течение года | ДЮСШ | Инструктор-методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Проводить индивидуальную профилактическую работу с детьми и подростками с девиантным поведением, а также с родителями, не выполняющими свои обязанности по воспитанию детей. | В течение года | ДЮСШ | Педагог психолог  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Вовлечение трудных подростков и детей из неблагополучных семей в спортивные секции. | В течение года | ДЮСШ | Тренеры-преподаватели |
| 6. | Совместно с инспекцией и комиссией по делам несовершеннолетних проведение рейдов по организации досуга старшеклассников в вечернее время. | В течение года | ДЮСШ  СОВЦ | Тренеры-преподаватели |
| 7. | Проведение тематических бесед с учащимися по правовым вопросам с привлечением специалистов по праву. | В течение года | ДЮСШ | Инструктор-методист |
| 8. | Развитие системы организованного досуга и отдыха детей и подростков. Представление в отдел образования списков занятости трудных подростков в летний период времени. | До 1 июня |  | Инструктор-методист |

* + 1. **Психологическая подготовка**

Организация и содержание работы психолога по следующим направлениям.

Основная задача практической психологии – это не только познание психической реальности, но и выработка средств практической помощи и психологической поддержки личности, испытывающей затруднения в решении жизненных проблем, преодолевающей последствия социальных и природных аномалий и катастроф. В организации оптимальных условий жизнедеятельности, способствующих наилучшей социальной и психологической адаптации и снятию напряжения и следствий перспективных травмирующих ситуаций, преодолению посттравматических стрессовых нарушений.

Одной из основных проблем, а возможно и главной проблемой связанной с требованиями гуманизации образования и воспитания является разработка проблемы личности и ее изменений в процессе разных вариантов развития. Система образования и воспитания, ориентированная только лишь на формирование такого типа личности, который отражает, социальный заказ общества имеет яркое негативное обстоятельство – игнорирование особенностей развития каждой личности. Это обстоятельство затрудняет проблему видения механизмов изменения личности в процессе воспитательных и образовательных воздействий и, как следствие, снижает эффективность обучения и воспитания. Тогда как учет индивидуальных особенностей и психолого-педагогическая поддержка развития личности ребенка способствует наиболее полному раскрытию его возможностей, что имеет огромное значение в дальнейшем самоопределении, выборе жизненных целей и основных жизненных ценностей, а так же в выборе профессиональной деятельности. Поэтому в целях максимального содействия развитию каждого учащегося в спортивной школе создается система психолого-педагогической поддержки развития личности обучающихся.

Психолого-педагогическая система предполагает наличие следующих компонентов:

Психолого-диагностическая работа.

Психологическое консультирование.

Психотерапевтическое воздействие.

Коррекционно-развивающая деятельность.

Психопрофилактическая работа.

Психодиагностический материал оказывает большую помощь тренеру в его учебной и воспитательной работе, организации тренировочных занятий и обеспечением индивидуального подхода в воспитании. В процессе обучения информация о развитии у наблюдаемого спортсмена памяти, мышления, внимания, позволяет определить оптимальные пути ее умственного развития. Так же знания индивидуальных особенностей спортсмена – это путь предупреждения перетренированности, путь для высоких результатов. Наличие сведений о типологических чертах обучаемого помогает выбрать для него определенный стиль деятельности, оптимальный для достижения наилучших результатов. Кроме того психодиагностическая информация может явиться так же средством обратной связи, характеризующий эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные нормативы.

Так как работа психолога в ДЮСШ весьма специфична, поэтому психодиагностические методики направлены на изучение трех основных объектов:

1. Личность спортсмена.
2. Его спортивная деятельность.
3. Взаимодействие спортсмена.

В свою очередь личность спортсмена изучается по следующим направлениях

1. Личностные процессы.
2. Состояния.
3. Свойства личности.

Спортивная деятельность рассматривается как:

1. Деятельность по повышению спортивного мастерства.
2. Соревновательная.

Взаимодействие изучается в следующих аспектах:

1. Межличностное взаимодействие спортсмена и тренера.
2. Членов одного спортивного коллектива.
3. Противоборство соперников.

Как любой педагог, или тренер-преподаватель призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присуще человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей. Тренер-преподаватель, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции:

1. управленческую
2. формирующую
3. гностическую
4. регулирующую
5. воспитательную.

Тренер-преподаватель для выполнения выше перечисленных функций должны обладать качественными характеристиками и навыками, способствующие подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Общие педагогические требования:

1. Высокий уровень нравственного самосознания.
2. Педагогическое образование.
3. Устойчивые морально-волевые качества.
4. Интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии.
5. Высокий общий культурный уровень.
6. Умение управлять собой в любых ситуациях.
7. Хорошие организационные способности.
8. Умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

Кроме того тренера-преподавателя обладают специальными навыками:

1. Обладают знаниями теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля.
2. Владеют технико-тактическими навыками и знаниями современных научно-методических достижений.
3. Умеют выбрать наиболее способных детей.
4. Способны планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные способности.
5. Умеют воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом.
6. Способны подготовить спортсмена к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Тренер-преподаватель – глубоко творческая личность. Высоко творческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам.

Анализ деятельности тренеров-преподавателей показывает, что для тренера – творца характерны прежде всего способность гибко реагировать на запросы практики жизни, не придерживаться догм, видеть не полноту своих знаний, стремиться к самосовершенствованию. Его отличает умение самостоятельно перерабатывать учебный материал, умеет управлять деятельностью воспитанников; постоянно в поиске новых путей, способов и приемов показа нового материала. Он добивается того чтобы в ходе учебного процесса были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы педагогики и психологии, и, наконец, ему свойственен постоянный творческий рост, он инициативен в самосовершенствовании.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

**1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером избранного вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. **Развитие процессов восприятия.** Специфика избранного вида спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

3. **Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. **Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. **Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями избранного вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предстартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**Предстартовая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

* обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления в период соревнований со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованию и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмен должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе соревнования возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй, особенно во соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**4.5. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

***Восстановительные средства и мероприятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Спортивно-оздоровительный этап** | | | |
| Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| Развитие  физических  качеств  с учетом  специфики  вида спорта,  физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок  на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки  Гигиенический душ  ежедневно,  ежедневно водные  процедуры  закаливающего  характера,  сбалансированное  питание | Чередование  различных  видов нагрузок,  облегчающих  восстановление  по механизму активного  отдыха, проведение  занятий в игровой  форме |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| Перед  тренировочным  занятием,  соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение | З мин |
| Разминка | 10-20 мин |
| Массаж | 5-15 мин |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин  Само-  и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение  общего,  локального  переутомления,  перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании  с классическим массажем  (встряхивание,  разминание) | 3-8 мин |
| Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3 мин  Само-  и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции  кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа  после  тренировочного занятия | Ускорение  восстановительного  процесса | Локальный  массаж, массаж мышц  спины (включая  шейно-воротниковую зону) | 8-10 мин |
| Душ - теплый,  умеренно холодный  теплый |  |
| 5-10 мин |
|  |
| Сеансы | 5 мин |
| аэроионотерапий |  |
| Психорегуляция  реституционной  направленности | Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| В середине  микроцикла,  в соревнованиях и свободный  от игр день | Восстановление  работоспособности,  профилактика  перенапряжений | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстанови  тельная  тренировка |
| Сауна, общий массаж | После  восстановительной тренировки |
| После  микроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу  тренировок,  профилактика  перенапряжений | Упражнения ОФП  восстановительной  направленности | Восстанови-  тельная тренировка, туризм |
| Сауна, общий  массаж, душ Шарко,  подводный массаж | После восстанови-  тельной тренировки |
| Психорегуляция  реституционной  направленности | Саморегуляция,  гетерорегуляция |
| После  макроцикла,  соревнований | Физическая и психологическая  подготовка к новому циклу нагрузок,  профилактика  переутомления | Средства те же, что и после микроцикла,  применяются  в течение  нескольких дней | Восстановительные  тренировки  ежедневно |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение  биоритмических,  энергетических,  восстановительных процессов | Сбалансированное  питание, витаминизация,  щелочные минеральные  воды, биологически  активные пищевые добавки | 4500-5500  ккал/день,  режим сна,  аутогенная  саморегуляция |

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства восстановления включают:***

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства восстановления включают:*** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

***Психологические средства восстановления включают:*** психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

**4.6. Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

Медработник спортивной школы осуществляет медицинский контроль над учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. Существенную роль в профилактике спортивного травматизма, играет хорошо организованный медицинский контроль. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физкультурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья, определять моторную плотность занятий, совместно с тренером-преподавателем, составлять сравнительные программы для ослабленных детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; постепенно вести работу по профилактике спортивного травматизма. Роль медика в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех мед требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием школьников.

Мед.сестра школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического воспитания - от оздоровительных занятий, до ежедневных занятий физкультурой и спортом.

Мед.сестра должна выявлять первые признаки утомления воспитанника во время занятий; определять плотность занятий, кривую (физиологической нагрузки, проверять наличие необходимых материалов и средств для оказания первой мед.помощи в случае травмы.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Периодически проводятся текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение углубленного медицинского обследования по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

**4.7. Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения, обучающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести протокол игры.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных, группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенства, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

# **4.8.Особенности организации и проведения тренировочных сборов**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно | | | | | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | - | а) основной состав:  командные игровые виды спорта спортивные дисциплины) - 1,5 состава;  теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства,  включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава;  иные виды спорта - 2 состава;  б) резервный состав:  командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) -1 состав;  теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава;  иные виды спорта - 1 состав.  - юниоры, юниорки; юноши, девушки:  а) основной состав:  командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 2 состава;  теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава;  иные виды спорта - 2 состава;  б) резервный состав:  теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | - | Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | - | Участники спортивных соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более двух раз в год | | | - | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для претендентов | - | До 60 дней | | - | - | основной состав:  командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 2 состава |
| 2.6. | Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки | До 21 дня, но не более двух раз в год | | | - | - | В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |

1. **Требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и к срокам обучения по этим программам**

Требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и к срокам обучения по этим программам определяются Федеральными государственными требованиями (ФГТ), утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730.

Программы, разрабатываемые образовательной организацией, должны соответствовать ФГТ и учитывать:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основными задачами реализации программ являются:

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

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

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

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

Программы должны быть направлены на:

- отбор одаренных детей;

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

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

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

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- учебный план;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

1. На титульном листе Программы указывается:

- наименование Программы;

- наименование образовательной организации, реализующей Программу;

- срок реализации Программы;

- фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ков) Программы;

- фамилия, имя, отчество (при наличии) не менее двух рецензентов Программы;

- населенный пункт, в котором находится образовательная организация;

- год составления Программы.

2. В пояснительной записке Программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

3. Учебный план Программы должен содержать:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

4. Методическая часть Программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;

- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;

- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать:

- список литературы, содержащий не менее 10 источников;

- перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины);

- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

7. ФГТ устанавливают следующие требования к условиям реализации Программы:

- к образовательному и тренировочному процессу;

- к методическим, кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям реализации Программы с целью достижения планируемых результатов ее освоения.

8. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – свыше 2 лет;

9. Срок обучения Программе в зависимости от избранного вида спорта - от 6 до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

10. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

11. Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными нормативными актами ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели.

12. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

13. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, концертмейстеры, психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

14. При реализации Программы по видам спорта правилами, по которым предусмотрено исполнение соревновательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

15. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**6.Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Вид спорта** |
| 5-6 | Спортивно-оздоровительный этап |
| 6 | Гимнастика (девочки), Гимнастика художественная, Фигурное катание |
| 7 | Воднолыжный спорт, Гимнастика (мальчики), Прыжки в воду,  Синхронное плавание, Фристайл, Настольный теннис, Плавание Теннис, Акробатика, Прыжки на батуте, Рок-н-ролл, Спортивные танцы, Аэробика, Дартс, Шейпинг, Шахматы, Шашки, Ушу |
| 8 | Горнолыжный спорт, Баскетбол, **Футбол,** Бадминтон, Спортивное ориентирование, Спортивный туризм, Гольф |
| 9 | Биатлон, Легкая атлетика (многоборье, метания, прыжки с шестом) Прыжки на лыжах, Парусный спорт, Бейсбол, Водное поло, **Волейбол**, **Гандбол,** Конькобежный спорт, Легкая атлетика Лыжные гонки, Шорт-трек, Регби, **Софтбол**, Хоккей с мячом, Городки, Лапта |
| 10 | Велоспорт, Конный спорт, Современное пятиборье, Санный спорт Стрельба пулевая, Фехтование, Бокс, Борьба вольная, **Борьба греко-римская,** Гребля академическая, Гребля на байдарках и каноэ **Дзюдо,** Тяжелая атлетика (юноши), Тхэквондо, Альпинизм Буерный спорт, Гребной слалом, Натурбан, Полиатлон, Триатлон Армрестлинг, Атлетизм, Бильярд, Гиревой спорт, Каратэ-до, Кекусинкай, Скалолазание, Стрельба из арбалета, Кикбоксинг Контактное каратэ, Пауэрлифтинг, Самбо |
| 11 | Стрельба из лука, Стендовая стрельба |
| 12 | Бобслей |

**7.Принципы построения и управления образовательным процессом.**

Важнейшая задача и одно из приоритетных направлений ДЮСШ - совершенствование управления, создание эффективной системы мониторинга. В числе первоочередных мер, направленных на развитие управления стоят изучение и обобщение опыта управления, разработка и внедрение механизмов материального и морального стимулирования по результатам работы педагогов добившихся высоких результатов в своей работе.

Управление образовательным процессом в ДЮСШ осуществляет тренерско-педагогический совет спортивной школы, который является коллегиальным органом управления, действующим в целях развития и совершенствования образовательного процесса, повышения профессионального мастерства и творческого роста тренеров-преподавателей. Тренерско-педагогический совет решает задачи реализации государственной политики в вопросах физической культуры и спорта, образования, определяет подходы в управлении спортивной школой, перспективные направления функционирования и развития спортивной школы, анализирует и дает оценку результатов деятельности педагогического коллектива, внедряет в практику достижения педагогической науки и передового опыта. Работой педсовета руководит председатель совета - директор школы.

Система педагогического мониторинга ДЮСШ

**Функции контроля**

Контроль за качеством обучения

Контроль за физическим развитием

Контроль за посещаемостью, спортивной формой, инвентарем

Контроль за наполняемостью учебных групп комплектацие

**Формы контроля**

**Итоговая**

Контрольно-переводная и итоговая аттестация

**Этапная**

Тесты, выполнение поставленных задач

**Текущая**

Посещаемость, качество обучения, спортивный рост

**Начальная**

Комплектация, наполняемость, документация, цели, задачи

**Приемы контроля**

**Врачебный**

Функциональная подготовленность, здоровье

**Соревновательный**

Участие в турнирах, матчевых играх, занятые места

**Тестовый**

Контрольно-нормативные задания

**Визуальный**

Посещаемость, документация, интенсивность

**ИТОГ:**

**Физическое развитие: Морально-волевое развитие: Спортивные достижения**

**7.1.Осуществление внутришкольного контроля в ДЮСШ по реализации образовательных программ.**

**Цели и задачи внутришкольного контроля.**

Внутришкольный контроль проводится в целях:

1. получения объективной и полной информации о состоянии образовательного процесса в спортивной школе;
2. мотивация развития творчества и профессионального роста деятельности тренера-преподавателя;
3. соблюдение законодательства РФ в области физической культуры и спорта, реализация принципов государственной политики в области развития физической культуры и спорта;
4. исполнения нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ;
5. повышения эффективности результатов образовательного процесса (динамики роста спортивных результатов).

Задачи внутришкольного контроля:

1. создание благоприятных условий для развития спортивной школы,
2. мотивировать работу тренера-преподавателя на улучшение результатов,
3. побуждать к устранению существующих недостатков,
4. создание информационного банка данных о работе тренеров-преподавателей, состояния учебно-воспитательного процесса, уровня воспитанности, развития обучающихся,
5. обеспечение взаимодействия управляющей и управляемой систем.

**Функции внутришкольного контроля.**

Объектами контроля являются: состояние организационно педагогических условий успешной работы в спортивной школе, состояние учебно-воспитательного процесса, состояние воспитательной работы, состояние финансовой и хозяйственной деятельности, качество и эффективность работы тренера-преподавателя (качество обучения согласно учебных программ), качество и эффективность работы воспитанников: посещаемость, обучаемость, усвояемость программного материала).

**Функции должностного лица осуществляющего контроль:**

* избирает методы проверки в соответствии с тематикой и объемом проверки;
* контролирует состояние проведения учебно-тренировочных занятий;
* проверяет ведение документации учреждения;
* организует и участвует в проведении контрольно-переводных нормативов на отделениях по видам спорта;
* контролирует состояние методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
* контролирует создание тренером-преподавателем безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий;
* оказывает или организует методическую помощь тренеру-преподавателю в реализации предложений и рекомендаций, данных во время проверки;
* проводит повторный контроль за устранением данных во время проверки замечаний, недостатков в работе;
* принимает управленческие решения по итогам проведенной проверки.

**Структура и организация внутришкольного контроля.**

Внутришкольный контроль- это система управления спортивной школой.

В практике оказания контроля необходимо решить ряд вопросов: определить участников контроля, провести для них инструктаж, наметить графики контроля, изучить предварительно необходимую документацию, связанную с объектом проверки, оптимально использовать наблюдения за выделенными в графике объектами контроля, спланировать соединение внутришкольного контроля и методической работы.

В качестве экспертов к участию во внутришкольном контроле привлекаются инструкторы-методисты, педагог-психолог. Продолжительность комплексных проверок не должна превышать 5-10 дней с посещением не более 2 занятий и других мероприятий.

Работник должен быть предупрежден о проведении плановой проверки заранее. У работника могут быть заранее запрошены необходимые документы и информация.

Опросы, анкетирование и тестирование обучающихся проводится (по согласованию) с педагогом-психологом и инструктором-методистом.

Методы контроля делятся на методы контроля результатов и методов контроля процессов. Используются следующие методы: беседы, наблюдения, изучение документации, устные и письменные тесты, анкетирование. Анализ - это основной метод контроля в структуре и содержании педагогической системы.

**Документация внутришкольного контроля.**

По итогам проведенного внутришкольного контроля может быть составлена справка либо заслушан доклад, анализ, акт - проверки и др. которые могут отражать: основание проверки (план работы, график, приказ, распоряжение и др.), источники получения информации (анкеты, тесты, собеседование и т.д.), количество посещенных занятий, мероприятий, выводы и предложения.

**8.Список литературы и Интернет-ресурсов**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 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».

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

6. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

8. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

9. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731  
"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".

10. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

11. Приказ Минспорта РФ от 20.11.2014 г. № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта…».

12. Сайт Минспорт РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

13. [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

14. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Егорлыкского района.

15. [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

16. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

17. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3. [↑](#footnote-ref-1)
2. **Стадия** [< гр.stadion стадий – ед.длины] – определённая ступень в развитии.

   *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица. [↑](#footnote-ref-2)
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-3)
4. **Микро…** [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

   **Мезо…** [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

   **Макро…** [< гр.macros длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

   //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с. [↑](#footnote-ref-4)
5. **Цикл** [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. [↑](#footnote-ref-5)
6. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394. [↑](#footnote-ref-6)