

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Виллюйская детско – юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
Муниципального района «Виллюйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Виллюйская ДЮСШ»
протокол № 01
от « 05 » октябре 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МБУ ДО «Виллюйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

от « 05 » октябре 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
по волейболу
для девушек групп этапа начальной подготовки**

(срок реализации программы 3 года)
возраст от 10 до 18 лет

Составитель:

Поскачин Владислав Петрович,
тренер-преподаватель ДЮСШ по волейболу

Виллюйск 2020г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для детско-юношеских спортивных школ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса в группах НП. Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» для девушек, занимающихся спортом, в частности, волейболом в МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева», с учетом местных условий, материальных возможностей ДЮСШ (спортивно-техническая база, экипировка спортсмена, а также учет возможностей тренерско-преподавательского состава. Эта программа нужна для духовного и физического воспитания, воспитания подрастающего поколения.

Прием на общеобразовательную общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям по избранному виду спорта, заявления о приеме в ДЮСШ обучающихся от 10 лет и заявление родителей или законных представителей детей младше 14 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Новизна программы данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Все теоретические знания даются в устной форме, практические занятия даются педагогом в качестве личного примера (показывать упражнения), наглядно с пояснением. Все эти навыки даются в групповой форме обучения, с последующим индивидуальным, в виде подсказок.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к играм с мячом, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в процессе игр и упражнений с мячами в соответствии с его индивидуальными особенностями
- обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально - волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

Ожидаемые результаты:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

Краткая характеристика системы

Спортивная школа функционирует в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования.

Спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации в сфере образования.

Непосредственно к компетенции спортивной школы как образовательного учреждения относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудование помещений в соответствии с государственными и муниципальными нормами и требованиями, осуществляемые в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом образовательного учреждения, дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств;
- подбор, прием на работу и расстановка кадров, ответственность за уровень их квалификации;
- использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ и учебных курсов;
- разработка программы деятельности развития спортивной школы с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений, и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций;
- разработка и утверждение по согласованию с органами местного самоуправления годовых календарных планов;
- установление структуры управления деятельностью образовательного учреждения, штатного расписания, распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работников спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров их премирования;
- разработка и принятие устава коллективом образовательного учреждения для вынесения его на утверждение;
- разработка и принятие правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, иных локальных актов;
- самостоятельное формирование контингента обучающихся, воспитанников в пределах оговоренной лицензией квоты;
- осуществление текущего контроля за физической и технико-тактической подготовленностью по реализуемым программам обучающихся;
- создание в образовательном учреждении необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;

- содействие деятельности тренерских советов по видам спорта и методического объединения;

- координация в спортивной школе деятельности общественных организаций (объединений), в т.ч. физкультурно-спортивных организаций (федераций по видам спорта, спортивных обществ);

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной уставом образовательного учреждения.

Спортивная школа как образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

1) невыполнение функций, отнесенных к его компетенции;

2) реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и планом-графиком образовательного процесса; качество образования своих выпускников;

3) жизнь и здоровье обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;

4) нарушение прав и свобод, обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;

5) иные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

В соответствии со ст. 5 Федерального закона "О физической культуре и спорту в Российской Федерации" спортивная школа является субъектом физкультурно-спортивного движения и, в части организации физкультурно-спортивной деятельности, соответственно руководствуется законодательством Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере физической культуры и спорта.

К данным вопросам, по которым спортивная школа обязана руководствоваться законодательством в сфере физической культуры и спорта, относятся следующие:

- участие спортивной школой в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;

- участие в реализации целевых программ развития физической культуры и спорта;

- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;

- осуществление физического воспитания детей;

- организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера;

- формирование сборных команд территорий и обеспечение подготовки резервов для сборных команд по различным видам спорта;

- установление и выполнение нормативов физической подготовленности обучающихся;

- реализация установленных (в т.ч. федеральных) нормативов финансирования физической культуры и спорта;

- установление нормативов оказания спортивно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов;

- участие в составлении единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

Материально-техническое обеспечение

Волейбольная сетка (1 комплект), стойки волейбольные, мячи волейбольные, футбольные, набивные 2кг, 1 кг, тренажер для нападающего удара.

Образовательная деятельность

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 учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планом с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- приемно-переводные нормативы учащихся.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представлена в этапе подготовки: ЭНП (этап начальной подготовки).

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное заявление родителей.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки 2-х академических часов в день.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 10 минут.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому директором МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им.В.Г.Румянцева».

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;
- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

В связи повышенной готовностью на территории Республики Саха (Якутия) и мерах по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до стабилизации ситуации, согласно расписанию дистанционного обучения

Учреждения, ДЮСШ вправе использовать электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ). ЭО и ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования или при их сочетании, при проведении различных видов учебных или практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся. Минимальное время одного академического часа при ДОТ составляет - 30 минут.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы граждан. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция,
- консультация,
- семинар,
- практическое занятие,
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиокассет;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов;
- выполнение индивидуальных заданий.

Комплектование этапов начальной подготовки 1,2 года обучения заканчивается 15 октября.

Наполняемость групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	Волейбол			
	Миним. возраст зачисления	Миним.наполняемость группы (человек)	Макс.количес твенный состав группы (человек)	Макс.объем тренировочно й нагрузки в неделю в акад.часах
ЭНП-I	10	16	25	6
ЭНП-II	11	14	20	9
ЭНП-III	12	14	20	9

Годовой учебный план по волейболу

№	Разделы подготовки	Начальной подготовки	
		Годы обучения	
		1-й	2-3-й
1.	Теоретическая подготовка	10	14
2.	Общая физическая подготовка	104	130
3.	Специальная физическая подготовка	20	64
4.	Технико-тактическая подготовка	100	108
5.	Психологическая подготовка	14	56
6.	Соревновательная подготовка	-	40
7.	Инструкторская и судейская практика	16	-
8.	Приемные и переводные испытания	40	40
9.	Восстановительные мероприятия	8	14
10.	Врачебный и медицинский контроль	-	-
Общее количество часов		312	468

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

Примерный теоретический материал для занятий с обучающимися:

Тема. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Тема. Режим дня и личная гигиена. «Профилактика covid-19»

Тема. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Тема. Значение утренней гимнастики и закаливания.

Тема. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Тема. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема. Первая помощь при травмах на занятии.

Тема. Физическая культура и спорт в России, крае и районе. Понятие о физической культуре. Тема. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема. Самоконтроль. Самоконтроль обучающегося. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Тема. Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности обучающегося.

Тема. Основы методики обучения и тренировки. Последовательность изучения основных действий при освоении техники по отдельным видам спота. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Основные требования техники безопасности и профилактики травматизма, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и психологических качеств.

Избранный вид спорта: Техническая подготовка

Техника нападения.

Тема. Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема. Поддачи. (2+10)

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема. Передачи. (2+10)

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема. Нападающие удары. (2+10)

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Тема. Стойки. Перемещения. (2+10)

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема. Приём мяча (2+10)

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема. Блок. (2+10)

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Тема. Индивидуальные действия. (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема. Групповые действия. (2+10)

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема. Командные действия. (2+10)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Тема. Индивидуальные действия (2+10)

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема. Групповые действия. (2+10)

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема. Командные действия (2+10)

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-

волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающегося. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый обучающийся должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство обучающегося. Тренер должен постоянно приучать воспитанников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У обучающихся следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, обучающиеся непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка на протяжении всего периода предусматривает:

- воспитание идейной направленности и дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и

внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Циклические виды спорта (плавание, гиревой спорт, т\а, лыжные гонки).

Легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метания).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Командно-игровые и игровые. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на перекладине, размахивание, вис присев на нижней перекладине, сед на правом бедре; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках.

Теннис. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; разновидности ударов, подачи, приемы мяча; двухсторонняя игра.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Воспитательная работа

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала обучающегося. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с обучающимися, затрагивающая основы физического и психического развития каждого обучающегося.

Тренер:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного обучающегося, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения обучающегося в социум, формирования демократической культуры в группе и учреждении.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга обучающихся, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Воспитание обучающихся - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях.

Воспитание обучающегося осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школе.

Работа тренера - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностно ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед тренерским коллективом учреждения, и ситуации в спортивно-оздоровительных группах, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поэтапное восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Тренер должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейных обстоятельств.

В своей работе тренер постоянно заботится о здоровье своих обучающихся, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах обучающегося, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности обучающегося, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта обучающегося. Тренер может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям тренера определяется спецификой спортивной школы и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы тренера определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью группы, в которой происходит развитие и самоопределение обучающихся. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На этапе начальной подготовки преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) обучающихся тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья обучающегося.

Система контроля и зачетные требования

Для контроля за выполнением программного материала в Учреждении проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май), для перевода учащихся на следующий год обучения, промежуточное в начале учебного года (сентябрь- октябрь). Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Основной формой аттестации являются сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для детей тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал «Эрчим» должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах - на занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- борцовский зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной работы обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно - связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 1995г.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
3. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
4. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
5. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
6. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
8. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.
11. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
12. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
13. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994.

Интернет-ресурс:

1. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
2. Всероссийский реестр видов спорта.
/http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2017-2020гг
/http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
4. 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-kalendaruy-p/