

**СОГЛАСОВАНО:**

Протокол заседания  
Педагогического совета  
№ 18 от 15.08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО  
«Темниковская ДЮСШ»  
Пархаев В.А.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»**  
**Темниковского муниципального района**  
**Республики Мордовия**  
**на 2023-2024 учебный год**

**г. Темников 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ:

	<b>Пояснительная записка</b>
<b>1</b>	<b>Ресурсное обеспечение образовательного процесса</b>
1.1.	Программное обеспечение
1.2.	Материально-техническое обеспечение
1.3.	Кадровое обеспечение
<b>2.</b>	<b>Цели и задачи образовательной программы на 2022-2023 годы</b>
<b>3.</b>	<b>Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий</b>
<b>4.</b>	<b>Организация учебно-тренировочного процесса</b>
<b>5.</b>	<b>Основы многолетней тренировки спортсменов</b>
5.1.	Основные термины и понятия
5.2.	Теоретическая подготовка
5.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка
5.4.	Восстановительные средства и мероприятия
5.5.	Врачебный контроль
5.6.	Инструкторская и судейская практика
<b>6.</b>	<b>Учебный план на 2022-2023 уч.гг.</b>
6.1.	Учебные планы на 42 недели учебно-тренировочных занятий по видам спорта
<b>7.</b>	<b>Проведение итоговой и промежуточной аттестации обучающихся</b>
7.1.	Цель, задачи и функции промежуточной аттестации обучающихся
7.2.	Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся
<b>8.</b>	<b>Результаты выполнения образовательной программы</b>
8.1.	Модель выпускника МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
8.2.	Показатели реализации образовательной программы
<b>9.</b>	<b>Осуществление контрольной функции</b>
9.1.	Задачи и перспективы
<b>10.</b>	<b>Информационное обеспечение образовательной программы</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования. В федеральном законе от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

На основании вышеизложенного и в соответствии с уставными целями и задачами МБУДО «Темниковская ДЮСШ», деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Образовательная программа МБУДО «Темниковская ДЮСШ» разработана и реализуется в соответствии и с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- 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»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол от 30.08.2013 г. №680;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 г. №220;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол от 27.03.2013 г. №147;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис от 18.06.2013 г. №399;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 14.03.2013 г. №111;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика от 21.02.2013 г. №73;
- Устав МБУДО «Темниковская ДЮСШ».

В МБУДО «Темниковская ДЮСШ» реализуются два вида дополнительных общеобразовательных программ:

- дополнительные предпрофессиональные образовательные программы – на начальном и учебно-тренировочном этапах;
- дополнительные общеразвивающие образовательные программы – на спортивно-оздоровительном этапе.

Дополнительная предпрофессиональная программа – это документ, определяющий содержание на этапах подготовки обучающихся по конкретному виду спорта.

Предпрофессиональные программы разрабатываются МБУДО «Темниковская ДЮСШ» самостоятельно на основе федеральных государственных требований. При разработке учитываются:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации предпрофессиональных программ являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
- 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.

Реализация предпрофессиональной программы направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Учебный план предпрофессиональной программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время, на самостоятельную работу обучающихся;
- объем и период прохождения судейской практики;
- время и период, отведенное на промежуточную аттестацию;
- период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведения антидопинговых мероприятий.

Методическая часть предпрофессиональной программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения;
- требования мер безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики.

Раздел предпрофессиональной программы «Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы» содержит:

- нормативные требования и к уровню физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности на каждом этапе (периоде) обучения и рекомендации по их применению;
- комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
- механизм проведения контрольных мероприятий;
- методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по программе;
- требования к результатам освоения программы, являющиеся основанием для перевода, обучающегося на следующий этап.

Дополнительная предпрофессиональная программа в зависимости от вида спорта разрабатывается на период от шести до восьми лет.

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 3 лет;
- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – до 3 лет.

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.

МБУДО «Темниковская ДЮСШ» имеет право реализовывать предпрофессиональную программу в сокращенные сроки.

Результатом освоения предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по предметным областям.

Общеразвивающие программы – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов.

Общеразвивающие программы, в отличие от предпрофессиональных, не завязаны на подготовку профессиональных спортсменов. Данные программы могут позиционироваться как досуговые занятия.:

Таким образом, программы дополнительного образования – это программы обучения, по которым у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решении проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Общеразвивающие дополнительные образовательные программы взаимосвязаны с предпрофессиональными программами.

Дополнительные общеразвивающие программы не опираются на федеральные государственные требования, содержание образования. Сроки обучения в них определены группой авторов-разработчиков и утверждены МБУДО «Темниковская ДЮСШ».

## 1. Ресурсное обеспечение образовательного процесса

### 1.1. Программное обеспечение

№	Вид спорта	Срок реализации	Минимальный возраст занимающихся	Вид программы
1	Волейбол	4 года	лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
2	Настольный теннис	4 года	7 лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
3	Самбо	4 года	5 лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа
4	Рукопашный бой	4 года	5 лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа
5	Тяжелая атлетика	4 года	10 лет (юн.), 12 лет (дев.)	1.Дополнительная предпрофессиональная программа
6	Легкая атлетика	4года	9 лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
7	Футбол	4 года	8 лет	1.Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа

### 1.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе МБУДО «Темниковская ДЮСШ».

МБУДО «Темниковская ДЮСШ» для организации образовательного процесса использует спортивные залы, согласно договорам безвозмездного пользования находящимся по адресам:

МБОУ «Темниковская СОШ №1», РМ, г. Темников, ул. Школьная, д. 1а;

МБОУ «Андреевская СОШ», РМ, Темниковский район, с. Андреевка, ул. Школьная, д. 50;

МБОУ «Урейская СОШ», РМ, Темниковский район, с. Урей, ул. Советская, д. 8;

МБОУ «Старгородская ООШ», РМ, Темниковский район, с. Старый Город, ул. Центральная, д. 50 б.

Общая площадь МБУДО «Темниковская ДЮСШ» - 1531 кв.м.

### 1.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса:

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив тренеров - преподавателей, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление МБУДО «Темниковская ДЮСШ» осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом.

Всего в МБУДО «Темниковская ДЮСШ» на 1 сентября 2022-2023 учебного года работает 12 тренеров-преподавателей, штатных – 4, совместителей – 8:

- на отделении волейбол – 3 внешних совместителя;
- на отделении тяжелая атлетика – 1 внешний совместитель;
- на отделение самбо – 1 внешний совместитель;
- на отделение рукопашный бой – 1 внутренний совместитель;
- на отделении легкой атлетики – 1 внешний совместитель;
- на отделении футбола – 1 внешний совместитель;
- на отделении хоккея – 1 внешний совместитель;

### Квалификационная категория тренеров – преподавателей

Уч.гг.	всего	высшая	I категория	II категория	Без категории
2022-2023 уч.г.	12	4	2		

#### 1.4. Сохранность контингента обучающихся.

В соответствии с муниципальным заданием и учебным планом на 1 сентября 2022-2023 уч.гг. в МБУДО «Темниковская ДЮСШ» 409 учащихся, 19 учебных групп по 11 видам спорта в отделениях:

- настольный теннис;
- волейбол;
- тяжелая атлетика;
- самбо;
- легкая атлетика;
- футбол;
- рукопашный бой;
- пауэрлифтинг;
- хоккей

В 2022-2023 учебном году перед педагогическим коллективом МБУДО «Темниковская ДЮСШ» была поставлена задача – сохранить контингент воспитанников, с которой тренеры-преподаватели успешно справились.

#### 2. Цели и задачи программы

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;



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

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

Для реализации данной цели необходимо выполнение работы по следующим направлениям:

- 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 антисоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

- повышение качества содержания дополнительного образования, 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 педагогов;
- 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 на основании сдачи переводных нормативов.

Образовательная деятельность в МБУДО «Темниковская ДЮСШ» осуществляется на этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ).

**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:

- специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамик 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.

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

МБУДО «Гемниковская ДЮСШ» осуществляет прием обучающихся в соответствии с приказом Министерства спорта РФ (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным и общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта МБУДО «Гемниковская» ДЮСШ».

### **3. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий**

В основу комплектования учебных групп положена 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.

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

Этапы подготовки	Период подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (акад. часов) в неделю	Наполняемость групп	
				минимальная	максимальная
Спортивно-оздоровительный	весь период		6	15	30
Начальной подготовки	до 3	до года	6	15	30
		свыше года	8	15	30
Учебно-тренировочный	до 5	до 2 лет	12	12	24
		свыше 2 лет	18	8	16

Комплектование учебных групп всех годов обучения проходит до 01 октября текущего учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- инструкторская и судейская практика;
- занятия по индивидуальному учебному плану.

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 МБУДО «Гемниковская ДЮСШ».

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 обще годового 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.

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

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.

В примерном план-графике распределения учебных часов при обучении по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта указывается (в академических часах) количество теоретических и практических занятий по этапам подготовки и годам обучения.

#### **4. Организация учебно-тренировочного процесса**

МБУДО «Темниковская ДЮСШ» организует работы с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта,

расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 42 учебные недели в году непосредственно в условиях МБУДО «Темниковская ДЮСШ». В каникулярное функционирует спортивно-оздоровительный лагерь (2 недели).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУДО «Темниковская ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

#### **5. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамик 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.

## 5.1. 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.

*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.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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.

## 5.2. 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.

## 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 питания 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. Повышения 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.

### 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. 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 10. 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.

### **5.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

#### **5.3.1. 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.

В воспитательной работе тренера-преподавателя 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 «бойцовых качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами 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.).

### **5.3.2. Психологическая подготовка**

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 статистических



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, учитывая 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 спортсмен - 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 - воздействием успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добыюсь», «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 вработываемости. 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 соревнованиях.

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

#### 5.4. 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
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
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
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и	Упражнения на <b>растяжение</b>	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин

	соответствие се объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов		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 3 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспира-торной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной 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 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.

### **5.5. Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется ГБУЗ РМ "Темниковская центральная районная больница им. А.И.Рудявского».

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. 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. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

### **5.6. 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 упражнения, 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 к техническим элементам 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.

## **6. Учебный план МБУДО «Темниковская ДЮСШ» на 2022-2023 уч.гг.**

Учебный план Программы рассчитан на 42 недели непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 2 недели на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере. (Приложение 1)

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

Количество часов в неделю запланировано в пределах нормативов максимального объема тренировочной нагрузки, с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных школах, а также с учетом временных рамок проведения занятий согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014г.

На основании 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.

## **7.Проведение промежуточной аттестации обучающихся**

### **7.1. Цель, задачи и функции промежуточной аттестации обучающихся**

**Цель:** определение уровня развития общих и специальных физических качеств обучающихся, необходимых для занятий конкретным видом спорта на последующем этапе учреждения.

#### **Задачи:**

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации учебной программы по видам спорта; определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации учебной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику учебно-тренировочного процесса.

#### **Функции:**

- учебная, т.к. создает дополнительные условия для обобщения осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, т.к. является стимулом к самосовершенствованию; развивающая, т.к. позволяет воспитанникам осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, т.к. позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическая, т.к. дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

### **7.2. Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольно-приемных и контрольно-переводных нормативов. Прием контрольно-приемных нормативов проводится в начале учебного года в сентябре-октябре. Прием контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года в апреле-мае.

Критерии оценки уровня развития общих и специально-физических качеств определяются тренером-преподавателем на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Критерии оценки результативности приема нормативов:

1) Достижение прогнозируемых результатов выполнения программы каждым обучающимся:

- нормативные требования по сдаче контрольных нормативов считаются выполненными, если обучающийся сдал все нормативы или не сдал не более двух нормативов.
- нормативные требования по сдаче контрольных нормативов считаются невыполненными, если обучающийся не сдал 3 и более норматива.



2) Качество выполнения учебной программы тренером-преподавателем считается удовлетворительным, если нормативные требования выполняют более 50% обучающихся.

3) Обоснованность перевода обучающихся на следующий этап обучения:

- перевод учащихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки, в другую группу подготовки, осуществляется приказом директора, с учетом решения тренерского совета на основании результатов контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

## **8. Результаты выполнения образовательной программы**

### **8.1. Модель выпускника МБУДО «Темниковская ДЮСШ»**

Модель выпускника МБУДО «Темниковская ДЮСШ»- это предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

#### Характеристика личности выпускника:

- личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.
- личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;

#### Выпускник МБУДО «Темниковская ДЮСШ» должен знать:

- теоретические основы по физическому воспитанию;
- спортивную терминологию;
- алгоритм выполнения упражнений;
- правила действий по выбранному виду спорта;
- правила и способы ведения здорового образа жизни,
- основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи, правила поведения в социуме.

#### Выпускник МБУДО «Темниковская ДЮСШ» должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни,
- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества,
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта.

## **8. Осуществление контрольной функции**

С целью осуществления контрольной функции в школе организован внутришкольный контроль

- основной источник информации для анализа состояния учебно-тренировочного и воспитательного процессов МБУДО «Темниковская ДЮСШ», 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.

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 воспитанников.
3. Подготовка и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий.
4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.
5. Присвоение разрядов по виду спорта.
6. Работа пришкольного спортивно-оздоровительного лагеря.
7. Работа методического и тренерских советов.
8. Итоги приемно-переводных нормативов.

### **8.1. Задачи и перспективы.**

1) Разработка и утверждение общеразвивающих и предпрофессиональных программ по видам спорта, функционирующим в МБУДО «Темниковская ДЮСШ», 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 молодежи, 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 школьников и студентов;
- 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 учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

4) Оказание всесторонней помощи общеобразовательным колам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в МБУДО «Темниковская ДЮСШ» 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 Республики Мордовия по видам спорта.

8) Повышение образовательного уровня педагогических работников.

### **10. Информационное обеспечение образовательной программы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012г. №504).

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04 июля 2014 года.

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

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

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

9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

10. Устав МБУДО «Гемниковская ДЮСШ».