Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Ипатовского района СК
_____ А.Е. Колесников
27.08.2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕКАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКОЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Ипатовского района Ставропольского края

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Срок реализации программы 1 года
Возраст детей 8 лет

2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Ипатовского района

– это документ, регламентирующий деятельность тренеров-преподавателей, учащихся, родителей.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Ипатовского района (далее Учреждение) призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Образовательная программа и учебный план Учреждения составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.

Основной целью обучения и воспитания, учащихся Учреждения является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Основные задачи:

- Последовательное раскрытие способностей каждого ребенка;
- Физическая подготовка и укрепление здоровья посредством физической культуры и спорта;
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд станы;
- Формирование нравственных ценностей личности, ее нравственное самоопределение и самореализация;
- Профессиональная ориентация и культурный досуг;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- Ознакомление с различными методами воздействия на телесные свойства организма, овладение принципами и правилами самоподготовки.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах реализуемых Учреждением образовательных программ.

Образовательная программа рассчитана на годичный период обучения.

Образовательная программа Учреждения состоит из 8 образовательных программ физкультурно-спортивной направленности:

- Предпрофессиональная программа по дзюдо;
- Предпрофессиональная программа по легкой атлетике;
- Предпрофессиональная программа по самбо;
- Предпрофессиональная программа по футболу ;
- Предпрофессиональная по волейболу;
- Предпрофессиональная по баскетболу;
- Предпрофессиональная по настольному теннису;
- Предпрофессинальная программа по гимнастике;
- Образовательная программа по шахматам;

Срок освоения образовательных программ на различных этапах обучения – от 1 до 7 лет.

- Этап спортивно – оздоровительный – до 2 лет;
- Этап начальной подготовки – до 3 лет;
- Этап учебно-тренировочный – до 5 лет;

Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Умение организовать досуг.
- Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.
- Овладение способами управления своей телесностью.
- Приобретение базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта.
- Достижение высоких спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов.
- Профессиональное самоопределение учащихся ДЮСШ.

Основные принципы образовательной программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки спортсмена ДЮСШ. Обеспечение в

многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

2.УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ОТДЕЛЕНИЯМ

2.1. Отделение: Баскетбол

№ п\п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ								
		СОГ	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
1.	Теоретическая подготовка	6	6	24	24	29	20	44	44	52
2.	Общая физическая	79	79	93	93	120	120	140	140	158
3.	Специальная физическая	51	51	56	56	84	84	132	132	172
4.	Техническая	60	60	75	75	88	88	140	140	154
5.	Тактическая	20	20	54	54	78	78	120	120	124
6.	Игровая	28	28	60	60	80	80	134	134	140
7.	Контрольные и календарные игры	6	6	30	30	36	36	70	70	70
8.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16
10.	Контрольные испытания	4	4	16	16	16	16	24	24	24
11.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.	4	4	4	4	6	6	6	6	6
12.	**Всего часов**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**
13.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20
14.	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6
15.	**Всего недель**	**43**		**46**						

2.2.Отделение: настольного тенниса

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	20	20	26	26
2.	Общая физическая подготовка.	112	112	214	214	202	202	280	280
3.	Специальная физическая подготовка	54	54	72	72	130	130	240	240
4.	Технико-тактическая подготовка	72	72	92	92	142	142	268	268
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	7	7	18	18
6.	Инструкторско-судейская практика	-	-	8	8	10	10	16	16
7.	Соревновательная подготовка	6	6	12	12	26	26	48	48
8.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	6	9	9	16	16
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	6	6	8	8
10	**Итого часов в год:**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**920**	**920**
11.	**Количество часов в неделю**	**6**	**6**	**9**	**9**	**12**	**12**	**18**	**18**
12.	**Количество тренировок в неделю**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**6**	**6**
13.	**ВСЕГО НЕДЕЛЬ:**	**43**		**46**					

2.3. Отделение: Волейбол

№ п\п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ								
		СОГ	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
1.	Теоретическая подготовка	6	6	24	24	29	29	44	44	52
2.	Общая физическая	79	79	93	93	120	120	140	140	158
3.	Специальная физическая	51	51	56	56	84	84	132	132	172
4.	Техническая	60	60	75	75	88	88	140	140	154
5.	Тактическая	20	20	54	54	78	78	120	120	124
6.	Интегральная	28	28	60	60	80	80	134	134	140
7.	Контрольные и календарные игры	6	6	30	30	36	36	70	70	70
8.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16
10.	Контрольные испытания	4	4	16	16	16	16	24	24	24
11.	Гигиена, врачебный контроль, преду травматизма, оказание первой медицинской помощи.	4	4	4	4	6	6	6	6	6
12.	**Всего часов**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**
13.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20
14.	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6
15.	**Всего недель**	**43**		**46**						

2.4. Отделение: Дзюдо

№ п\п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ								
		СОГ	**НП-1**	**НП - 2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
1.	Теоретическая подготовка	6	6	24	24	29	29	46	46	52
2.	Общая физическая	57	57	61	61	83	83	86	86	88
3.	Специальная физическая	65	65	110	110	144	144	190	190	199
4.	Техническая	64	64	85	85	111	111	201	201	224
5.	Тактическая	50	50	60	60	70	70	110	110	120
6.	Соревнования	6	6	50	50	76	76	131	131	146
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16
8.	Контрольные испытания	4	4	16	16	16	16	34	34	54
9.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	3
10.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, восстановительные мероприятия	5	5	6	6	9	9	14	14	18
11.	**Всего часов**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**
12.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20
13.	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6
14.	**Всего недель**	**43**		**46**						

2.5. Отделение: Лёгкая атлетика

№ п/п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ										
		СОГ	НП-1	НП-2	НП - 3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
	ТЕОРИЯ											
1.	История развития лёгкой атлетики.	1	1	2	2	4	4	4	4	4	-	-
2.	Лёгкая атлетика в «ДЮСШ» России и в мире	1	1	2	2	5	5	5	5	5		
3.	Гигиена, врачебный контроль, Предупреждение травматизма, оказани первой медицинской помощи	4	4	4	4	6	6	6	6	6		
4.	Краткие сведения о строении и функци организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на орг	2	2	3	3	4	4	4	4	4		
5.	Физиологические основы тренировки	-	-	1	1	2	2	2	2	2		
6.	Основы техники видов лёгкой атлетик	-	-	1	1	4	4	4	4	4		
7.	Основы методики обучения и трениро	1	1	1	1	2	2	2	2	2		
8.	Планирование спортивной тренировки	-	-	1	1	2	2	2	2	2		
9.	Правила организация, и проведение соревнований	-	-	1	1	2	2	2	2	2		
10.	Места занятий, оборудование и инвент	1	1	2	2	2	2	3	3	3		
	ИТОГО часов:	**10**	**10**	**18**	**18**	**33**	**33**	**34**	**34**	**34**		
1.	ОФП	94	94	113	113	131	131	163	163	187		
2.	СФП	50	50	109	109	134	134	205	205	239		
3.	Обучение и совершенствование техники	94	94	155	155	219	219	382	382	410		
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16		
5.	Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	2	2	2		
6	Соревнования и прикидки	6	6	12	12	14	14	20	20	22		
7.	Приёмные и переводные испытания	4	4	6	6	8	8	8	8	10		
	ИТОГО часов:	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**		
	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20		
	Количество занятий в неделю:	**3**	3	3	3	4	4	6	6	6		
	Всего недель	**43**		**46**								

2.6. Отделение: футбола

№ П/П	Разделы подготовки	Учебные группы										
		СОГ	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**		
1.	ОФП	20	20	147	147	140	140	178	178	200		
2.	СФП	53	39	72	72	144	144	339	339	377		
3.	Обучение и совершенствование техники	170	184	165	165	214	214	225	225	251		
4.	**ВСЕГО ОФП, СФП, СТП на суше и в воде:**	**243**	**243**	**384**	**384**	**498**	**498**	**742**	**742**	**828**		
5.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	20	20	20	20	20		
6.	Соревнования и контрольные испытания	2 - 5	5	12	12	14	14	20	20	22		
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	10	10	10		
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	7	7	25	25	27		
9.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	1	1	3	3	3		
10.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8	8	8	10		
11.	**ИТОГО ЧАСОВ В ГОД:**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**		
12.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20		
13.	Количество занятий (тренировок) в неделю:	3	3	3-4	3-4	4	4	6	6	9 -12		
14.	в т. ч. на суше	-	-	3	3	2 - 3	2 - 3	4 - 5	4 - 5	4 - 5		
15.	**ВСЕГО НЕДЕЛЬ:**	**43**		**46**								

2.7. Отделение: Самбо

№ п\п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ								
		СОГ	**НП-1**	**НП - 2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
1.	Теоретическая подготовка	6	6	24	24	29	29	46	46	52
2.	Общая физическая	57	57	61	61	83	83	86	86	88
3.	Специальная физическая	65	65	110	110	144	144	190	190	199
4.	Техническая	64	64	85	85	111	111	201	201	224
5.	Тактическая	50	50	60	60	70	70	110	110	120
6.	Соревнования	6	6	50	50	76	76	131	131	146
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16
8.	Контрольные испытания	4	4	16	16	16	16	34	34	54
9.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	3
10.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, восстановительные мероприятия	5	5	6	6	9	9	14	14	18
11.	**Всего часов**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**
12.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20
13.	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6
14.	**Всего недель**	**43**		**46**						

2.8. Отделение: Гимнастика

№ п\п	Разделы подготовки	УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ								
		СОГ	**НП-1**	**НП - 2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
1.	Теоретическая подготовка	6	6	24	24	29	29	46	46	52
2.	Общая физическая	57	57	61	61	83	83	86	86	88
3.	Специальная физическая	65	65	110	110	144	144	190	190	199
4.	Техническая	64	64	85	85	111	111	201	201	224
5.	Тактическая	50	50	60	60	70	70	110	110	120
6.	Соревнования	6	6	50	50	76	76	131	131	146
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	14	14	16
8.	Контрольные испытания	4	4	16	16	16	16	34	34	54
9.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	3
10.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, восстановительные мероприятия	5	5	6	6	9	9	14	14	18
11.	**Всего часов**	**258**	**258**	**414**	**414**	**552**	**552**	**828**	**828**	**920**
12.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	12	12	18	18	20
13.	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6
14.	**Всего недель**	**43**		**46**						

2.9. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

	2017 - 2018 гг.												2018 - 2019 гг.											
	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5				СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5			
Баскетбол		+		+									+		+									
футбол		+	+			+							+	+	+		+		+					
Волейбол		+		+									+		+									
Дзюдо	+	+	+		+			+					+		+			+						
Легкая атлетика		+	+		+	+	+						+	+	+					+				
самбо	+		+										+	+			+							
Настольный теннис		+											+											
гимнастика	+												+											
Шахматы	+												+											
бадминтон													+											
Туризм	+																							

	2019 - 2020 гг.												2020 - 2021 гг.											
	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5				СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5			
Баскетбол	+	+	+										+	+		+								
футбол	+	+	+		+			+					+	+	+	+	+	+						
Волейбол	+	+	+										+	+	+	+								
Дзюдо		+			+	+								+			+	+	+					

Легкая атлетика	+	+			+				+				+	+										
Настольный теннис	+	+											+	+										
Шахматы	+												+	+										
самбо		+	+											+			+							
Гимнастика	+												+											

	2017 - 2018 гг.	**2018 - 2019 гг.**	**2019 - 2020 гг.**	**2020 - 2021 гг.**
	Количество учащихся	Количество учащихся	Количество учащихся	Количество учащихся
Баскетбол	81	82	118	112
футбол	223	220	209	214
Волейбол	113	135	112	95
Дзюдо	99	61	66	60
Легкая атлетика	57	120	129	64
самбо	33	33	35	35
Настольный теннис	34	30	49	48
гимнастика	68	45	35	32
шахматы	18	16	18	18
Бадминтон	-	15	-	-
Туризм	18			
Всего:	**744**	**757**	**771**	**688**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Виды образовательных программ, реализуемых в МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района

3.1.1. По направлению деятельности:

Образовательный процесс в Учреждении реализуется по дополнительным образовательным предпрофессинальным программам физкультурно-спортивной направленности для ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу, баскетболу, самбо, волейболу, дзюдо, легкой атлетике, настольному теннису, гимнастике, шахматам.

Программы разработаны в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района, на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

Вид спорта	Программа
Легкая атлетика Срок реализации 7 лет	1. Образовательная программа по легкой атлетике. Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.). 2. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа составлена заслуженным тренером СССР А. А. Ушаковым, кандидатом педагогических наук, заслуженным работником физической культуры РФ И. Ю. Радчича, кандидатом педагогических наук, заслуженным тренером СССР В. Б. Зеличенок. Утверждена Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 9 декабря 1985 г. 3. Модифицированная дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике для групп начальной подготовки. 4. Образовательная программа для оздоровительных групп. 5. Образовательная программа для групп по общей физической подготовке, для спортивно – оздоровительных групп на базе ДЮСШ.
футбол Срок реализации 7 лет	1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва,: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г. 2.Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
самбо Срок реализации 7 лет	1. Акопян А.О., Е.В.Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А.Панков, А.В.Родионов «Самбо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2005г.; 2.Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003; 3.Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа для спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). М.; 4.Шестаков В.Б., ЕрегинаС.В. «Теория и методика детско-юношеского самбо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

Настольный теннис Срок реализации 7 лет	1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980. 2. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
Баскетбол Срок реализации 7 лет	1. Образовательная программа по баскетболу. Программа составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2006г.) 2. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Утверждено Министерством образования Российской Федерации 1992 г. Авторы программы – В.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б. И. Туркунов

Волейбол Срок реализации до 7 лет	1.Образовательная программа по волейболу. Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.)
Дзюдо Срок реализации до 7 лет	1. Образовательная программа по дзюдо. Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.) 2. Программа для учреждений дополнительного образования. М.: Советский спорт, 2003 г. Утверждено Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы. Под редакцией заслуженного тренера Российской Федерации, профессора РГУФК Б. А. Подливаева, И. Д. Свищева, В. Э. Жердева, Л. Ф. Кабанова, С. И. Крищук. 3.Модифицированная дополнительная образовательная программа по дзюдо.
Гимнастика **Срок реализации** **7 лет**	1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт. 2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС 3. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС 4. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС 5. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
Шахматы **Срок реализации** **7 лет**	1. Нейштадт Я.И. Шахматный практикум. ФиС, М., 1980 2.Нимцович А. Моя система. ФиС, М., 1984. 3.Дворецкий М.И. Школа будущих чемпионов (в 5 т.). Фолио, Харьков, 1997. 4.Дамский Я. В. «Взаимодействие тяжелых фигур». Москва: Физкультура и спорт, 1988. 5.Иващенко С.Д. «Сборник шахматных комбинаций». Киев: Радянска школа, 1988. 6. Мацукевич А.А. «Принцип ограничения». Москва: Физкультура и спорт, 1982.
	1.

3.1.2. По срокам реализации:

Образовательные **предпрофессиональные** программы физкультурно-спортивной направленности рассчитаны на весь период обучения в Учреждении.

спортивно-оздоровительный этап обучения – от 1 до 7 лет

программы по:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- гимнастика;
- шахматы;

этап начальной подготовки – до 3 лет

программы по:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- гимнастика.

учебно-тренировочный этап обучения – до 5 лет

программы:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;

3.1.3. По видам:

Образовательные предпрофессиональные программы:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- гимнастика

3.1.4. По характеру:

- Оздоровительные – программы:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- шахматы;
- гимнастика;

- Репродуктивные - программы:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- гимнастика;
- шахматы;

- Поисковые – программы:

- Баскетбол;
- Волейбол.
- Дзюдо;
- Самбо;
- Лёгкая атлетика;
- футбол;
- настольный теннис;
- гимнастика;
- шахматы;

3.2. Программы по футболу, баскетболу, волейболу, дзюдо, самбо, легкой атлетике, настольному теннису, гимнастике, шахматам.

Результатом данных программ является:

- Снижение заболеваемости;
- Улучшение состояния здоровья;
- Рост показателей физического развития;
- Приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;
- Организация и проведение культурного досуга учащихся;
- Организация и проведение Российских, краевых, районных и городских мероприятий.

3.2.1. Первый этап обучения

(спортивно-оздоровительный этап обучения, возраст обучающихся 6 -17 лет)

Срок обучения от 1 до7 лет)

Основные задачи:

- Привлечение максимально важного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности;
- Утверждением здорового образа жизни;
- Освоение основ личной гигиены и самоконтроля;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповая;
- Индивидуальная;

- Выполнение учебных нормативов;
- Участие в соревнованиях.

Результатом освоение этих программ должно стать:

- Улучшение состояния здоровья занимающегося;
- Выполнение учебных контрольных нормативов по разделам программ;
- Переход на следующий этап обучения - этап начальной подготовки.

Виды спорта – *баскетбол, волейбол,* ***лёгкая атлетика, футбол, дзюдо, самбо, настольный теннис, гимнастика, шахматы, туризм.***

3.2.2. Второй этап обучения

(этап начальной подготовки, возраст обучающихся 7 -13 лет)

Срок обучения до 3-х лет.

Основные задачи:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Освоение основ техники избранных видах спорта;
- Совершенствование полученных навыков и умений;
- Привитие навыков личной гигиены и самоконтроля;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Виды спорта – ***футбол, баскетбол, волейбол, дзюдо, самбо, легкая атлетика, настольный теннис, гимнастика, шахматы.***

Формы проведения и организация образовательного процесса:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Теоретические занятия;
- Контрольные тесты;
- Участие в соревнованиях;
- Судейская и инструкторская практика;
- Медицинский контроль.

Результатом освоения программ 2-ого этапа является выполнение:

- Учебных контрольных тестов и нормативов по ОФП и СФП технической подготовки;
- Выполнение спортивного разряда;
- Участие в соревнованиях;
- Судейство соревнований;

- Оздоровление в образовательно-оздоровительном лагере;
- Медицинский контроль.

3.2.3.Третий этап обучения

(учебно-тренировочный этап обучения, возраст обучающихся 10 - 18 лет)

Срок обучения - до 5-ти лет.

Основные задачи:

- Освоение теоретического материала;
- Освоение объемов тренировочных нагрузок;
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- Технико-тактическое мастерство;
- Подготовка спортсменов разрядников;
- Подготовка членов сборных команд области, города;
- Медицинский контроль.

Виды спорта – ***футбол, баскетбол, волейбол, дзюдо, самбо, легкая атлетика, настольный теннис, гимнастика, шахматы.***

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Теоретические занятия;
- Контрольные тесты;
- Участие в соревнованиях;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Участие в образовательно-оздоровительных лагерях;
- Судейская и инструкторская практика;
- Медицинский контроль.

Результатами освоения образовательных программ являются:

- Выполнение контрольных тестов по ОФП, СФП, технической подготовке;
- Выполнение спортивного разряда для выпускников.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Теоретические занятия;
- Контрольные тесты;
- Участие в соревнованиях;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Участие в профильных спортивно-оздоровительных лагерях;
- Судейская и инструкторская практика;
- Медицинский контроль.

Результатами освоения образовательных программ являются:

- Выполнение контрольных тестов по ОФП, СФП, технической подготовке;
- Выполнение спортивного разряда для выпускников;

3.3. Внешкольная деятельность Учреждения

3.3.1. Внешкольная деятельность включает в себя мероприятия, способствующие:

- Организации досуга учащихся МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района, повышению их культурного уровня;
- Приобретению знаний и умений по широкому кругу интересов, воспитанию любви к Родине.

3.3.2.Формы организации деятельности:

- Спортивные праздники, соревнования, матчевые встречи;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Экскурсии;
- Профильные спортивно-оздоровительные и выездные лагеря;
- Спортивные вечера;
- Оформление стендов, газет, молний;
- Информация о работе, и выступлениях на соревнованиях в СМИ;
- Создание презентаций, публикаций;
- Спортивные пробеги, посвященные памятным датам.

3.4. Профориентационная деятельность

Этот вид деятельности направлен на расширение знаний об избранном виде спорта, поступление в техникумы, училища, ВУЗы физкультурно-спортивной направленности.

- Встречи с выпускниками школы, ветеранами;
- Участие в городских, районных физкультурных активах;
- Встречи с олимпийскими чемпионами;
- Судейские семинары;
- Просмотр видеофильмов;
- Беседы.

3.5. Работа с родителями

Работа школы с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности школы:

- Родительские собрания;
- Консультации;
- Посвящение в спортсмены

3.6. Традиции

Этот вид деятельности определяет значимость школы в системе отдела образования администрации Ипатовского муниципального района и направлен на организацию культурного досуга учащихся, выявление лучших спортсменов и педагогов, чествование выпускников и ветеранов.

Формы организации деятельности:

- День рождения школы;
- Конкурс «Спортсмен года»;
- Конкурс «Тренер года»;
- Участие в соревнованиях выпускников школы;
- Организация и проведение районных, городских, областных соревнований;
- Традиционные соревнования по легкой атлетике кросс «Золотая осень»;
- Традиционные соревнования по видам спорта;

3.7. Охрана жизни и здоровья учащихся

Деятельность по охране жизни и здоровья учащихся является из основных видов деятельности, так как обеспечивает возможность эффективного образовательного процесса и направлена на укрепление здоровья и достижения поставленных жизненных задач. Формы организации деятельности:

- Санитарно-просветительская работа;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Углубленный медицинский контроль;
- Беседы по технике безопасности при проведении учебных занятий по видам спорта;
- Оказание первой доврачебной помощи;
- Личная гигиена;
- Правила самоконтроля;
- Правила поведения в общественных местах;

3.8. Общественно-методическая деятельность

Вид этой деятельности направлен на организацию методической поддержки Муниципальных образовательных учреждений и муниципальных учреждений дополнительного образования детей.

Формы организации деятельности:

- Семинары для учителей образовательных школ;
- Открытые занятия по видам спорта;
- Проведение «Мастер классов»
- Аттестация педагогических работников;
- Организация и проведение краевых, районных и городских спартакиад;
- Помощь в организации и проведении экзаменов по физической культуре;

3.9. Педагогический контроль

В каждой образовательной программе по видам спорта определены формы и методы педагогического контроля образовательного процесса.

Формы педагогического контроля:

- Определение уровня физической подготовленности учащихся (приём контрольно – переводных нормативов в декабре и мае);
- Динамика роста спортивных результатов;
- Определение физического состояния и здоровья учащихся

Данный контроль осуществляется систематически и в соответствии с планом внутришкольного контроля Учреждения в течение учебного года.

3.10. Организация образовательного процесса

Детская юношеская спортивная школа - Учреждение дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию личности обучающихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. Многолетняя подготовка спортсменов ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастам занимающихся.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных видеокассет.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся.

Для проведения тренировочных занятий ДЮСШ располагает учебно-тренировочной базой и летним профильным спортивно-оздоровительным лагерем.

Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня.

Организация и проведение образовательного процесса в Учреждении регламентируется:

- Базовыми учебными планами;
- Образовательными программами по видам спорта;
- Календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Расписанием занятий;
- Планами работ учреждения.

Вся учебная документация разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности спортивных школ и утверждена МКУ ДО ДЮСШ.

Для реализации образовательных программ Учреждение создает отделения по видам спорта, комплектует учебные группы.

Деятельность учебных групп, отделений осуществляется на принципах добровольности и самоопределения обучающихся, необходимые условия создаются тренерами-преподавателями, родителями, администрацией школы, которые обеспечивают право выбора видов спорта и форм деятельности.

Учебные занятия на отделениях проводятся со всем составом или индивидуально в соответствии с утвержденным расписанием, составленным заместителем директора по УВР с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный год в школе начинается с 1 сентября и продолжается в течение календарного года, в летнее каникулярное время в условиях профильного спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам тренеров-преподавателей, на период активного отдыха учащихся.

Продолжительность учебной недели 6 дней.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- в оздоровительных группах и группах начальной подготовки от 1 часа 30 мин до 2-х часов 15 мин,
- в учебно-тренировочных группах до 2-х часов 15 мин.

Обучение и воспитание учащихся ведется на русском языке.

3.10.1. Режим образовательного процесса Учреждения:

Этапы подготовки (освоения) общеобразовательных программ по видам спорта	**Продолжительность этапа срок освоения (лет)**	**Возраст учащихся (лет)**	**Минимальное количество наполняемости групп (чел)**	**Максимальный состав наполняемости групп**	**Максимальный объем образовательного процесса (час/нед.)**	**Сокращенный объем образовательного процесса 25% (час в неделю)**
Спортивно-оздорови-тельный	От 1 до 7 лет	6-17 лет	15	20	6	-
Начальной подготовки	1 год 2 год 3 год	7- 11 лет 8-12 лет 10-13 лет	15 14 14	20 20 20	6 9 9	- -
Учебно-трениро-	1 год 2 год	10-14 лет 11-15 лет	10 10	20 20	12 12	9 10,5

вочный	3 год 4 год 5 год	13-16 лет 13-17 лет 14-18 лет	8 7 6	16 16 16	18 18 20	12 13,5 15

Для достижения желаемого результата необходимо не только усилие тренера-преподавателя, но и соответствующая активность учащихся.

Качественная образовательная среда должна обеспечивать в равной мере возможность для личного роста участников образовательного процесса: тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей.

Учреждение обеспечивает соответствующий уровень санитарно-гигиенических норм, жизнь и здоровье обучающихся, уважение личности обучающихся, возможность реализации и развития способностей учащихся.

Учебно-воспитательный процесс спортивной школы состоит из 3 этапов спортивной подготовки:

1 этап – спортивно-оздоровительный.

Цель: оздоровление обучающихся.

На данном этапе спортивной подготовки формируется:

- соблюдение режима дня и правил личной гигиены.
- стремление стать сильным, быстрым, ловким и закаленным
- желание пробовать свои силы в занятиях физической культуры и спортом.

2 этап – начальной подготовки.

Цель: целенаправленный отбор обучающихся для занятий определенным видам спорта.

На данном этапе спортивной подготовки происходит:

- развитие основных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.
- дифференциация обучения в занятиях определенным видом спорта.

3 этап учебно-тренировочный.

Цель: изучение основ технической подготовки и в выбранных видах спорта.

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.
- повышение уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности.

3.11.Освоение программного материала со всеми этапами обучения позволяет:

- всесторонне развивать личность;
- укрепить здоровье;
- достигнуть поставленных спортивных результатов;
- адаптироваться к общественной жизни:
- выполнять разрядные нормативы ЕВСК;
- расширить кругозор знаний;
- способствовать выбору профессии:
- получить документ об окончании спортивной школы (классификационный билет)

3.12.Система аттестации и определения результатов деятельности Учреждения

Оценка результатов деятельности учреждения определяется:

- соответствие образовательных программ типовому положению, Уставу Учреждения, лицензии на образовательную деятельность;
- оценка соответствия методов, средств, форм образовательного процесса возрасту, интересам и потребностей обучающихся;
- оценка полноты реализации учебных программ по объему и разделам;
- оценка результативности реализуемых программ по сохранности контингента обучающихся, по уровню достижений обучающихся;
- оценка содержания и организации образовательного процесса**:**
- повышение квалификации;
- уровень опытно- экспериментальной работы;
- уровень учебно-дидактического оснащения реализуемых программ;
- социальные связи;
- организация летней оздоровительной работы;

Одной из форм аттестации являются грамоты Учреждения и обучающихся, благодарности, публикация в прессе, вручение памятных призов, характеристики-рекомендации для поступления на учебу, оформление стендов, альбомов, изготовление видеокассет, включение в сборные команды области, района, города по видам спорта, проведение традиционных праздников посвящение в спортсмены, ежегодный праздник, посвященный «Дню рождения школы».

3.13. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы

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

Дополнительному образованию детей свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения образовательных программ.

Добровольно включаясь в образовательный процесс дополнительного образования, ребенок и родители доверяют тренерам-преподавателям, педагогам свое свободное время, надеясь на удовлетворение потребностей развивающейся личности.

Для достижения ожидаемого результата в Учреждении создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

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

- наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- содержания программ и их гибкости, вариативности, инновационности;
- количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- обеспечение образовательного процесса высококвалифицированными кадрами.

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий и возможностей личностного развития и реализации творческого потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры, преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

При отсутствии психологической службы в Учреждении, эти задачи возлагаются на педагогический коллектив, на конкретного педагога.

3.14. Медико-санитарное обеспечение программы, восстановительные мероприятия.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузки к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: «по желанию – рекомендуется – обязательно»

Регулярный контроль состояния здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть образовательного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить образовательный процесс по наиболее эффективному пути.

Намеченные мероприятия выполняются по графику, утвержденному директором, плану внутри школьного контроля.

Углубленный контроль состояния здоровья осуществляется диагностическим центром и проводится два раза в год (согласно графика).

При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход и контроль.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках текущего комплексного обследования для отслеживания роста физического развития и состояния учащихся, корректировки учебных планов в разделах «объемов» и «интенсивности».

Контроль техники безопасности при проведении учебных занятий по видам спорта проводится с целью исключения травматизма и несчастных случаев в соответствии с типовыми инструкциями по технике безопасности при проведении учебных занятий.

Учащиеся получают навыки и умения по составлению медицинской аптечки, оказанию первой медицинской помощи при травмах и способах транспортировки, доврачебной помощи.

Санитарно-просветительская работа включает в себя ряд мероприятий, направленных на профилактику:

- обслуживание соревнований;
- проведение бесед на медицинские темы;
- работа в профильных спортивно-оздоровительных лагерях;
- проведение родительских собраний;

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

психолого – педагогические

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – билогические

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) баротерапия;

4) кислородотерапия.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натрие-вые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500— 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

1) токи Бернара;

2) солюкс;

3) электростимуляция.

3.15. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- на этапах **спортивно – оздоровительном** и **начальной подготовки** - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;
- на этапе **учебно – тренировочном** – групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно – тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Инвентарь и оборудование по видам спорта:

Баскетбол *(места занятий – ДЮСШ, СОШ № 1: СОШ №6;СОШ №22; СОШ № 3;СОШ № 5)*

Тренажёры, штанги, гантели, канат, гимнастическая стенка, набивные мячи, скамейки, скакалки, мячи, секундомеры.

Волейбол *(места занятий- СОШ №6; СОШ №2; СОШ № 9)*

Тренажёры, штанги, гантели, канат, гимнастическая стенка, набивные мячи, резинки, скамейки, скакалки, мячи, волейбольная сетка, секундомеры.

Дзюдо, Самбо *(места занятий – СОШ №5, СОШ №2;)*

Тренажёры, штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, резинки, маты, скамейки, скакалки, татами, чучело, секундомеры.

Лёгкая атлетика *(места занятий – ДЮСШ, СОШ №22,)*

Тренажёры, штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, набивные мячи, тренажёрный зал, резинки, маты, скамейки, скакалки, мячи, копья, диски, ядра, прыжковая яма, барьеры, дополнительное оборудование, стартовые колодки, стойки для

прыжков в высоту, секундомеры, беговые дорожки.

Настольный теннис *(места занятий – ДЮСШ;СОШ №1;СОШ № 22;)*

Тренажёры, штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, тренажёрный зал, резинки, маты, утяжелители, скамейки, скакалки, мячи, секундомеры, ласты, калабашки, табло, таймер, плавательные доски, очки.

Гимнастика *(места занятий – СОШ №1;)*

Тренажёры, , гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, резинки, маты, скамейки, скакалки, маты, секундомеры, гимнастическое оборудование.

5. ЛИТЕРАТУРА

1.Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры (Под редакцией Ю.М. Портнова. М., 1997г.

2.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001г.

3.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002.

4.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.

5.Программа дисциплины « Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.

6.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско – юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.

7..А Банников.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.

8.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР,-М., 1982 (ГНП), № (УТГ), 1985 (ГСС).

9.Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М,, 2000.

10.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, - М., 1978.

11.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 198Н.

12. Железняк Ю-Д.. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.

13.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

14.Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.

Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.

15. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
16. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990. - 23 с.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
18. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
19.КалюдаВ.И. Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменок в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.-133 с.
20.Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. Автореф. дисс.докт. пед. наук. - СПб., 1993. - 48 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
22.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с.
23.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986. -