

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНА

**Начальник
Управления образования**

Приказом МБОУ ДОД ДЮСШ

_____ **Б.Г. Иванов**

Директор МОУ ДОД ДЮСШ
_____ **М.И. Жукова**

26 августа 2015 г.

26 августа 2015 г.

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ***

**Лобня
2015 год**

Введение

Программа для МБОУ ДОД ДЮСШ подготовлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Законом Московской области о детско-юношеском спорте в Московской области, учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования РФ, и на основе Примерных программ спортивной подготовки для: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ и предусматривает:

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов, как на этапе подготовки, так и на этапе возрастного развития.

Занятия в группах ДЮСШ проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, при выполнении определенных объемов тренировочных нагрузок, с учетом их постепенного увеличения и сочетания с базовыми средствами специальной подготовки..

I. Нормативная часть учебной программы

В МБОУ ДОД ДЮСШ г. Лобня работают отделения: футбола, фехтования, дзюдо и борьбы самбо и художественной гимнастики.

Систему многолетней подготовки спортсменов этих отделений составляют взаимосвязанные этапы, каждый из которых создает предпосылки для обеспечения поступательного развития, становления и совершенствования спортивного мастерства, для достижения высоких результатов.

На первом этапе (этап начальной подготовки) ведущими задачами являются: укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости спортивных движений и общей выносливости. Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и т.п.). На этом этапе у спортсмена выявляются его способности к занятиям избранным видом спорта, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта.

Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявлению физической работоспособности. Они проводятся раз в полтора-два месяца, имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для занимающегося.

Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки

| Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед) | Требования по физ. тех. спорт подготовки на конец учебного года |
|-----------------|--|---|--|---|
| 1 год обучения | 15 | 30 | 6 | Контр. нормативы |
| 2 год обучения | 12 | 24 | 9 | Контр. нормативы |
| 3 год обучения | 12 | 24 | 9 | Контр. нормативы, II ю. разряд |

Учебно-тренировочный этап подготовки спортсменов включает в себя этап начальной спортивной специализации и этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Одним из важнейших разделов учебно-тренировочной работы на этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет) должна стать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее физическое развитие и способствующая снижению утомляемости подростков. В этот период происходит дальнейшее совершенствование деятельности нервной системы, в частности, усиление концентрации процессов возбуждения и торможения, совершенствование анализаторов двигательного и вестибулярного аппаратов, что делает особо эффективным процесс технической подготовки спортсменов, постоянного пополнения объема двигательных умений и навыков, овладения максимальным количеством разнообразных технических приемов. Вместе с тем, у юных спортсменов отмечается развитие произвольного внимания, совершенствование таких его свойств, как распределение и переключение, а также

повышается продуктивность других психофизиологических процессов; восприятия, памяти, мышления, воображения, способность не только помнить программу своих действий, но предвидеть их результат. Поэтому вместе с постепенным повышением уровня физической и технической подготовленности необходимо приступить к целенаправленному освоению тактики.

На этапе углубленной подготовки (свыше 2-х лет) основными задачами технической подготовки должны стать детальное изучение пространственных временных и динамических параметров уже изученных элементов техники, ее индивидуализация и развитие умения варьировать ее в зависимости от складывающихся ситуаций спортивной деятельности и функционального состояния занимающегося. Интенсивное развитие логического мышления, способности концентрировать и распределять внимание, совершенствование деятельности зрительного анализатора в этот период создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки.

Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы на учебно-тренировочном этапе

| Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед) | Требования по физ. тех. спорт подготовки на конец учебного года |
|-----------------|--|---|--|---|
| 1 год обучения | 10 | 20 | 12 | Контр. нормативы I ю. разряд |
| 2 год обучения | Устанавливается учреждением | 20 | 14 | Контр. нормативы III р. |
| 3 год обучения | | 16 | 16 | Контр. нормативы, II разряд |
| 4 год обучения | | 16 | 18 | Контр. нормативы I разряд |
| 5 год обучения | | 16 | 20 | Контр. нормативы КМС |

II. Организация учебно-тренировочного процесса

Основные формы занятий в ДЮСШ:

- тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные сборы, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях;
- просмотр и анализ учебных кино и видеоматериалов, соревнований с участием спортсменов высшей квалификации.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки 1-го года обучения не должна превышать 2 академических часов, в группах начальной подготовки свыше года – 3 часов, в учебно-тренировочных группах – 3-4 академических часов

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера

В содержании учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактического мастерства;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- теоретические занятия;
- отбор способных и одаренных детей для занятий спортом на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубоко изучения особенности каждого занимающегося. Основная тенденция – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности.

Основными задачами подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе являются:

- достижения всесторонней физической и функциональной подготовленности и развития специальных физических качеств;
- развитие специальных способностей и психологических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой избранного вида спорта;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели

| № | Вид спорта | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | |
|---|---|--|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | Начальной подготовки до года | Нач. подготов. более года | Учебно-трен. до 2-х лет | Учебно-трен. св. 2-х лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Д З Ю Д О | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 16 | 24 |
| | | Общая физическая подготовка | 126 | 162 | 184 | 192 |
| | | Специальная физ. подготовка | 6 | 90 | 120 | 150 |
| | | Технико-тактическое мастерство | 100 | 162 | 248 | 272 |
| | | Инструкторская и судейская практи. | - | 10 | 20 | 40 |
| | | Контрольные соревнования | 6 | 18 | 26 | 48 |
| | | Контрольно-переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | ВСЕГО | 312 | 468 | 624 | 936 | |
| 2 | Ф Е Т О В А Н И Е | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | Общая физическая подготовка | 114 | 112 | 119 | 162 |
| | | Специальная физ. подготовка | 80 | 100 | 160 | 250 |
| | | Изучение и совершенствование техники и тактики | 90 | 202 | 259 | 406 |
| | | Инструкторская и судейская практи. | - | 20 | 30 | 40 |
| | | Контрольные соревнования | 6 | 18 | 26 | 48 |
| | | Контрольно-переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | ВСЕГО | 312 | 468 | 624 | 936 | |
| 3 | Ф У Т Б О Л | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | Общая физическая подготовка | 164 | 162 | 164 | 172 |
| | | Специальная физич. подготовка | 70 | 110 | 220 | 260 |
| | | Изучение и совершенствование техники и тактики | 50 | 148 | 154 | 382 |
| | | Инструкторская и судейская практи. | - | 20 | 30 | 40 |
| | | Контрольные соревнования | 6 | 18 | 26 | 48 |
| | | Контрольно-переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | ВСЕГО | 312 | 468 | 624 | 936 | |
| 4 | С А М Б О | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 20 | 24 |
| | | Общая физическая подготовка | 113 | 126 | 128 | 132 |
| | | Специальная физ подготовка | 49 | 84 | 113 | 174 |
| | | Изучение и совершенствование техники и тактики | 108 | 172 | 241 | 375 |
| | | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 14 |
| | | Контрольные соревнования | 4 | 16 | 24 | 54 |
| | | Контрольно-переводные испытания | 12 | 12 | 14 | 20 |
| 5 | ХУДО ЖЕСТВ | Теоретическая подготовка | 2 | 8 | 10 | 12 |
| | | Общая физическая подготовка | 42 | 140 | 170 | 190 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------------|----|-----|-----|
| ЕННАЯ ГИМН АСТИК А | Специальная физ подготовка | 49 | 97 | 198 | 248 |
| | Изучение и совершенствование техники и тактики | 41 | 87 | 190 | 400 |
| | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 14 |
| | Участие в соревнованиях | По календарю соревнований | | | |
| | Контрольно-переводные испытания | 2 | 4 | 14 | 20 |
| | Медицинское обследование | 4 | 10 | 12 | 12 |

Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задача педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты, характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов).

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивной школы рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м.; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП учащихся спортивной школы осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) прыжки в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

б) челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствие. Время фиксируется до 10-ой доли секунды.

в) подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Контрольные упражнения по специальной физподготовке включают в себя оценку скорости выполнения серии отдельных приемов без искажения техники приемов.

Для определения уровня технико-тактической подготовленности проводятся тестирования спортсменов в виде демонстрации приемов, анализа соревновательных встреч.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными спортсменами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей видов спорта; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющиеся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующий уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые профилактические меры.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитание играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Огромное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Воспитание волевых качеств формируется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используется необычные для юного спортсмена волевые напряжения. По этому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка изучает важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель практически может ее проводить во время учебно-тренировочного процесса, а дополнительно, на тренировочных сборах или в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного отношения к тренировкам, организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности спортивной школы (месту проживания и

отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю). Главными воспитательными факторами должны быть:

- личный пример и педагогическая квалификация тренера-преподавателя;
- четкая и творческая организация тренировок;
- формирование и укрепление дружеских взаимоотношений в группах занимающихся;
- оптимальное моральное стимулирование;
- личный пример и помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений;
- постоянное обновление стендов спортивной славы с фотографиями, призами, наградами, завоеванными спортсменами школы, встречи с известными спортсменами.

Общая психологическая подготовка во всех группах предусматривает:

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

На этапе начальной подготовки при проведении занятий требуется использование разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

На учебно-тренировочном этапе в качестве основных методических приемов служат постепенные введения основных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ с учетом возраста спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательное упражнение, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медикобиологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юного спортсмена. На УТ - этапах при увеличении соревновательных режимах тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по видам спорта. Учащиеся спортивной школы должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Литература

Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт. – сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003.

Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2009.

Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005.

Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2010.

Художественная гимнастика: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.

Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации под редакцией И.И.Столова. – М. : Советский спорт, 2008