Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» станицы Павловской муниципального образования Павловский район

«СОГЛАСОВАНА»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании	Директор МБОУ ДО ДЮСШ
педагогического совета	ст. Павловской МО Павловский район
МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская	_____ Р.Н. Чернов
Протокол № 7	Приказ № 140-О
от «30» декабря 2020г.	от «30» декабря 2020 г.

МБОУ ДО " ДЮСШ" СТ. ПАВЛОВСКОЙ

МБОУ ДО "ДЮСШ" СТ. ПАВЛОВСКОЙ
OID.1.2.840.113549.1.9.2=2346008159-234601001-01387828928, E=pavlsport@mail.ru, ИНН=002346008159, ОНИЛС=13878288928, ОГРН=1022200447994, T=Директор, O="МБОУ ДО "ДЮСШ" СТ. ПАВЛОВСКОЙ", STREET="УЛ ГОРЬКОГО, ДОМ 304", L=Павловская, S=23 Краснодарский край, C=RU, G=Роман Николаевич, SN=Чернов, CN="МБОУ ДО "" ДЮСШ" СТ. ПАВЛОВСКОЙ"
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2021-03-12 15:03:24

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

по адаптивному виду спорта

«спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

(дисциплины – легкая атлетика, бадминтон, настольный теннис»

Срок реализации программы - 8 лет

Автор составитель:
Дронзиков Игорь Владимирович - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:
Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО ДЮСШ
ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край
Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровней по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «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» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

При реализации Программы или её части возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности и частные методики по воспитанию резерва вида спорта «Спорт ЛИН». Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по спорту ЛИН, в частности спортивной школы и школы-интерната Павловского района Краснодарского края, спортивно-адаптивных школ г. Санкт-Петербурга и Москвы: центров адаптивных видов спорта Красноярского края ХМАО-Югра, Свердловской области, Липецкой области и республики Татарстан. Учитывались современные тенденции развития спорта ЛИН, его специфики, особенности обучения и его огромной социальной значимости в вопросах социализации и адаптации в обществе детей с ограниченными возможностями здоровья.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Характеристика адаптивного вида спорта	**7**
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	**17**
2	**Учебный план**	**21**
3	**Методическая часть образовательной программы**	**30**
3.1.	Методика реализации программы	**30**
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	**34**
3.3.	Вариативная часть программы	**62**
3.4.	Методы выявления одарённых детей	**73**
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	**78**
4	**Воспитательная и профориентационная работа**	**85**
5	**Система контроля и зачётные требования**	**93**
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы	**108**
5.2.	Антидопинговые мероприятия	**111**
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю	**112**
6	**Кадровое обеспечение**	**113**
7	**Перечень информационного обеспечения**	**114**

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «спорт ЛИН», разработана с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «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»;
- Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
- Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утверждённый приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г.№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).

Дополнительная предпрофессиональная программа по спорту ЛИН (далее – программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «спорт ЛИН».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности с обучающимися, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, степени заболевания, классификации ВИРТУС, группы физической подготовленности, уровня развития физических качеств и умственных способностей, способностей, коррекцию основного и сопутствующих заболеваний.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа направлена на:

- коррекцию основного и сопутствующих заболеваний:
-социализацию и адаптацию в обществе детей с ОВЗ,
- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
-совершенствование техники в различных дисциплинах спорта ЛИН, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта спорт ЛИН.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, коррекции основного и сопутствующих заболеваний, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию в спорте ЛИН, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в соревновательной практике.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма. Программа даёт возможность углублено изучить вид спорта «спорт ЛИН» с дальнейшими перспективами для спортивной и практической деятельности обучающихся.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством спорта ЛИН.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития спорта ЛИН в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
-формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований помощника спортивного судьи;
- обучение официальным правилам спорта ЛИН и основ судейства;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами спорта ЛИН;
- развитие тактических навыков и умений в спорте ЛИН;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для занятий спортом ЛИН при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий спортом ЛИН.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом ЛИН;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами спорта ЛИН;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1.Характеристика вида спорт ЛИН и его отличительные особенности

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН развиваются следующие спортивные дисциплины.

Таблица 1

Перечень спортивных дисциплин, развиваемых в ДЮСШ

№	Спорт лиц с интеллектуальными нарушениям	
1	легкая атлетика	*Бег 60м, 100м, 200м, 400м. 800м, 60м с/б, 100м с/б, 400м с/б, прыжки в высоту, прыжки в длину, тройной прыжок, кросс 1 км, кросс 2км, кросс 3км, толкание ядра, метание копья, метание диска, 5-борье, 7-борье*
2	бадминтон	*Одиночный разряд, парный разряд, смешанный разряд*
3	настольный теннис	*Одиночный разряд, парный разряд, смешанный разряд*

Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;

выносливости динамического характера на 2-4%;

быстроты движений на 10-20%;

гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;

нарушение точности в движениях;

грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;

низкий уровень развития функций равновесия;

ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;

отсутствие легкости и плавности в движениях;

напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают. На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;

добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;

стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности. Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра. Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья,укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники. Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки - приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

На обучение по программе принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, имеющие официально установленный диагноз F70 или инвалидность (умственная отсталость), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшие тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической подготовке (*в зависимости от уровней обучения*).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7- 8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше, чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий *(при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания)*;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Допускается комплектование групп с разницей в возрасте не более 3 (трех) лет, с учетом степени тяжести основного заболевания. Половая принадлежность не учитывается.

Таблица 2

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней

Базовый уровень сложности						**Углубленный уровень сложности**			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

Базовый уровень сложности						**Углубленный уровень сложности**			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
8	8	8	8	6	6	4	4	1	1

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения для дисциплины «легкая атлетика»

Возраст	ОФП, СФП									
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (кол-во раз)		Бег 20м с ходу (сек)		Прыжок в длину с места(см)		Бег 400 м (без учета времени)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9 лет	5	3	6	4	7.0	8.0	80	70	+	+

Таблица 5

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения для дисциплины «бадминтон»

Возраст	ОФП, СФП							
	Челночный бег 6 х 5 м		Метание волана		Бег 30м с (сек)		Прыжок в длину с места(см)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9 лет	13.0	14.5	3	2	7.5	8.5	80	70

Таблица 6

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения для дисциплины «настольный теннис»

Возраст	ОФП, СФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Маховые движения рук в положении лежа на спине (мин)		Поднимание ног из виса на гимн. стенке в положение «угол»		Многоскоки 5 прыжков м	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9 лет	3	2	2	1.5	3	2	3.5	3

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области «вид спорта» для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, достигших высоких спортивных результатов (имеющих спортивный разряд не ниже «Кандидат в Мастера спорта» продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на **2года**. Кроме этого, таким обучающимся предоставляется возможность продолжить обучение на углубленном уровне (У-4) в течение 4 (четырех) лет до достижения ими возраста 24 года (включительно).

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **базового уровня**:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области ***"теоретические основы физической культуры и спорта"*** для **углубленного уровня**:
- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.
-

В предметной области ***"общая физическая подготовка"*** для **базового уровня**:
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области ***"общая и специальная физическая подготовка"*** для **углубленного уровня**:
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области ***"основы профессионального самоопределения"*** **для углубленного уровня**:
- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области ***"вид спорта"*** для **базового уровня**:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области ***"вид спорта"*** для **углубленного уровня**:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области ***"различные виды спорта и подвижные игры"*** для **базового и углубленного уровней**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области ***"судейская подготовка"*** для **углубленного уровня**:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей

В предметной области ***«развитие творческого мышления»*** для **базового и углубленного уровней**:
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области ***«акробатика»*** для **базового и углубленного уровней**:
- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области ***"национальный региональный компонент"*** для **базового и углубленного уровней**:
- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области ***"специальные навыки"*** для **базового и углубленного уровней**:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само-страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области ***"спортивное и специальное оборудование"*** для **базового и углубленного уровней**:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, спортивный сезон, согласованный тренерским советом отделения «адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;

на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;

на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов;

на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности – 4-х часов.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет **3528.**

Формы учебного процесса

Форма организации занятий– очная, групповая.

***Форма проведения занятий (вид)*:** групповые практические занятия групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало-групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия;** должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы;

- тестирование по текущему контролю, освоение теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года– май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/оставлении на повторный год обучения обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года –апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и результатов психологического тестирования на основе официального опросника ТЦАЛ (TCAL) с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Результаты психологического тестирования являются приоритетными для вынесения решения о переводе (оставлении на повторный год обучения). Учащемуся, не выполнившему требования программы или показавшему низкие результаты психологического тестирования, предоставляется право продолжить обучение повторно на том же году обучения (периоде) реализации программы не ограниченное количество раз до окончания срока реализации программы. Отчисление учащихся возможно только по письменному заявлению родителей (официальных представителей) или по медицинским показаниям.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы углубленного уровня

Обязательные предметные области

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

-знание истории развитии спорта ЛИН;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
-знание основ здорового питания;
-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для **углубленного уровня:**
- знание истории развития спорта ЛИН;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по спорт ЛИН, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» для **углубленного уровня:**
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде(группе);
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**» для **базового уровня:**
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортом ЛИН;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» для **углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортом ЛИН;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «спорт ЛИН»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортом ЛИН.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня:**
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спорте ЛИН;
- знание требований техники безопасности при занятиях спортом ЛИН;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в спорте ЛИН.

В предметной области «**Вид спорта**» для **углубленного уровня:**
- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «спорт ЛИН»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям спортом ЛИН;
- знание официальных правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Вариативные предметные области

В предметной области ***«Различные виды спорта и подвижные игры»*** **для базового и углубленного уровней:**
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- знать и соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «***Судейская подготовка***» для **углубленного уровня:**

-знание этики поведения спортивных судей;
-знание этики взаимоотношений с судейской коллегией;

В предметной области ***«Развитие творческого мышления»*** **для базового и углубленного уровней:**

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения,
- самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области ***«Акробатика»*** **для базового и углубленного уровней:**

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в виде спорта;

В предметной области ***«Национальный и региональный компонент»*** **для базового и углубленного уровней:**

- расширение знаний обучающихся об особенностях развития спорта ЛИН в регионе Российской Федерации с учётом национальных традиций и особенностей субъекта;
- расширение знаний обучающихся о выдающихся спортсменах спорта ЛИН субъекта Российской Федерации, спортивных традициях и национальных символиках команд.

В предметной области ***«Специальные навыки»*** для **базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для
избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать специальные физические качества по виду спорт ЛИН;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само-страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

В предметной области ***«Спортивное и специальное оборудование»*** для **базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специально е оборудование;

2. Учебный план

В таблицах 5-9 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Таблица 7

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня (бадминтон)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
	Количество часов в неделю						**6**	**6**	**6**	**6**	**8**	**8**
	Общий объем часов	**1680**	**72**	**420**	**1512**	**24**	**252**	**252**	**252**	**252**	**336**	**336**
1.	**Обязательные предметные области**	**1152**	**60**	**396**	**756**	**16**	**172**	**172**	**172**	**172**	**232**	**232**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	396	20	396		4	**66**	**66**	**66**	**66**	**66**	**66**
1.2.	Общая физическая подготовка	444	20		444	8	**74**	**74**	**74**	**74**	**74**	**74**
1.3.	Вид спорта	312	20		312	4	32	32	32	32	92	92
2.	**Вариативные предметные области**	**528**	**12**	**24**	**528**	**8**	**80**	**80**	**80**	**80**	**104**	**104**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	84	2	4	80	2	12	12	12	12	18	18
2.3	Акробатика	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.4.	Национальный региональный компонент	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
2.5.	Специальные навыки	84	2	4	80	2	12	12	12	12	18	18
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	84	2	4	80	1	12	12	12	12	18	18
3.	**Теоретические занятия**	**420**	**18**	**420**		**8**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**
4.	**Практические занятия**	**1164**	**54**		**1164**	**16**	**166**	**166**	**166**	**166**	**250**	**250**
4.1.	Тренировочные мероприятия	768	30			8	108	108	108	108	168	168
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	280	12			4	40	40	40	40	60	60
4.3.	Иные виды практических занятий	116	12		80	4	18	18	18	18	22	22
5	**Самостоятельная работа**	**72**		**18**	**54**		**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
6	**Промежуточная аттестация**	**24**	8	8	16	**24**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**

Таблица 8

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня (бадминтон)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
	Количество часов в неделю							**10**	**10**	**12**	**12**
	Общий объем часов	**1848**	**108**	**236**	**1596**	**12**	**12**	**420**	**420**	**504**	**504**
1	**Обязательные предметные области**	**1192**	**94**	**200**	**992**	**8**	**8**	**294**	**294**	**302**	**302**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	160	34	160		2	2	40	40	40	40
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	240	20		240	2	2	60	60	60	60
1.3	Основы профессионального самоопределения	396	20	40	356	2	2	97	97	101	101
1.4	Вид спорта	396	20		396	2	2	97	97	101	101
2	**Вариативные предметные области**	**656**	**14**	**36**	**620**	**4**	**4**	**126**	**126**	**202**	**202**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.2	Судейская подготовка	104	2	20	84	1	1	18	18	34	34
2.3	Развитие творческого мышления;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.4	Акробатика	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.5	Национальный региональный компонент;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.6	Специальные навыки;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.7	Спортивное и специальное оборудование	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
3	**Теоретические занятия**	**236**	**28**	**236**		**4**	**4**	**42**	**42**	**76**	**76**
4	**Практические занятия**	**1480**	**80**		**1480**	**8**	**8**	**354**	**354**	**386**	**386**
4.1	Тренировочные мероприятия	672	38		672	4	4	160	160	176	176
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	578	20		578	2	2	140	140	146	152
4.3	Иные виды практических занятий	230	20		230	2	2	54	54	64	58
5	**Самостоятельная работа**	**108**		**28**	**80**			**18**	**18**	**36**	**36**
6	**Аттестация**	**24**	**4**	**4**	**8**	**12**	**12**	**6**	**6**	**6**	**6**
6.1	Промежуточная аттестация	**12**	2	2	4	12		6		6	
6.2	Итоговая аттестация	**12**	2	2	4		12		6		6

Таблица 9

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень) (бадминтон)

	Календарный учебный график																																																				Сводные данные					
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август									
Год обучения	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	22-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего
1	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**															**252**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4											**166**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	
2	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**															**252**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	**4**	**2**	4	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4											**166**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	
3	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**															**252**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	**4**	**2**	4	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4											**166**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	
4	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**															**252**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	**4**	**2**	4	4	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4											**166**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	
5	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**4**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**															**336**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	6	6	6	6	6	8	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6	6	**4**	**4**	6	6	4	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6											**250**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	
6	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**4**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**															**336**
Т	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2	2	2	2		2	2			2	2	2										**70**					
П	6	6	6	6	6	8	6	6	6	4	6	6	6	4	6	6	6	**4**	**4**	6	6	4	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6											**250**				
С										2				2								2							2							2				2															**12**			
Э																																							4																	**4**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=					**9**	

Условные обозначения: Т -Теоретические занятия, П -Практические занятия, С -Самостоятельная работа, Э -Промежуточная аттестация, Ш -Итоговая аттестация, = -Каникулы

Таблица 10

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень) (бадминтон)

Календарный учебный график																																																					Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август										
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	22-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**6**	**4**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**																**420**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										**42**						
П	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	6	4	9	9	7	9	9	9	7	9	9	7	9	9	7	9	9	9	7	3	9	9	7	9	9	9											**354**					
С						2				2				2								2				2			2			2				2				2															**18**				
Э																																					6																			**6**			
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=						**9**	
2	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**6**	**4**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**																**420**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										**42**						
П	9	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	6	4	9	9	7	9	9	9	7	9	9	7	9	9	7	9	9	9	7	3	9	9	7	9	9	9											**354**					
С						2				2				2								2				2			2			2				2				2															**18**				
Ш																																					6																				**6**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=						**9**	
3	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**8**	**4**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**																**504**
Т	4	3		4		3		4		3		4		3		4			4		4		4		4		4		3		4		4		3		3		3		4												**76**						
П	8	6	12	8	12	6	12	8	12	6	12	8	12	6	12	8	12	5		12	8	9	8	12	8	9	8	12	6	12	8	9	8	12	9	9	3	12	9	9	8	12	9											**386**					
С		3				3				3				3				3				3				3			3			3				3				3			3												**36**				
Э																																					6																			**6**			**6**
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=						**9**	
4	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**8**	**4**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**																**504**
Т	4	3		4		3		4		3		4		3		4			4		4		4		4		4		3		4		4		3		3		3		4												**76**						
П	8	6	12	8	12	6	12	8	12	6	12	8	12	6	12	8	12	5		12	8	9	8	12	8	9	8	12	6	12	8	9	8	12	9	9	3	12	9	9	8	12	9											**386**					
С		3				3				3				3				3				3				3			3			3				3				3			3												**36**				
Ш																																					6																				**6**		
=																																												=	=	=	=	=	=	=	=	=						**9**	

Условные обозначения: Т -Теоретические занятия, П -Практические занятия, С -Самостоятельная работа, Э -Промежуточная аттестация, Ш -Итоговая аттестация, = -Каникулы

Таблица 11

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня (легкая атлетика, настольный теннис)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
	Количество часов в неделю						**6**	**6**	**6**	**6**	**8**	**8**
	Общий объем часов	**1680**	**64**	**200**	**1328**	**24**	**252**	**252**	**252**	**252**	**336**	**336**
1.	**Обязательные предметные области**	**960**	**42**	**170**	**734**	**19**	**141**	**141**	**141**	**141**	**198**	**198**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	200	18	70		6	**20**	**20**	**30**	**30**	**50**	**50**
1.2.	Общая физическая подготовка	326	12	50	330	6	**51**	**51**	**48**	**48**	**64**	**64**
1.3.	Вид спорта	434	12	50	404	7	70	70	63	63	84	84
2.	**Вариативные предметные области**	**632**	**20**	**30**	**530**	**5**	**97**	**97**	**97**	**97**	**122**	**122**
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	210	4	6	210	1	30	30	35	35	40	40
2.2.	Развитие творческого мышления	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2.3	Акробатика	78	4	6	72	1	11	11	11	11	17	17
2.4.	Специальные навыки	152	4	6	72	1	25	25	20	20	31	31
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	114	4	6	104	1	20	20	20	20	17	17
3.	**Теоретические занятия**	**200**	**20**	**200**		**6**	**20**	**20**	**30**	**30**	**50**	**50**
4.	**Практические занятия**	**1392**	**44**		**1392**	**18**	**218**	**218**	**208**	**208**	**270**	**270**
5.	**Самостоятельная работа**	**64**		**20**	**44**		**10**	**10**	**10**	**10**	**12**	**12**
6.	**Промежуточная аттестация**	**24**				**24**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**

Таблица 12

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня (легкая атлетика, настольный теннис)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
	Количество часов в неделю							**10**	**10**	**12**	**12**
	Общий объем часов	**1848**	**72**	**180**	**1328**	**12**	**12**	**420**	**420**	**504**	**504**
1	**Обязательные предметные области**	**1094**	**58**	**160**	**734**	**8,5**	**8,5**	**241**	**241**	**306**	**306**
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	180	15	40		2,5	2,5	42	42	48	48
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	220	15	50	330	2,5	2,5	40	40	70	70
1.3	Основы профессионального самоопределения	432	14	50	304	2,5	2,5	98	98	118	118
1.4	Вид спорта	262	14	20	100	2	2	61	61	70	70
2	**Вариативные предметные области**	**658**	**12**	**20**	**530**	**2,5**	**2,5**	**129**	**129**	**148**	**148**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	104	2	3	98	0,5	0,5	28	28	24	24
2.2	Судейская подготовка	92	2	4	85	0,5	0,5	21	21	25	25
2.3	Развитие творческого мышления;	90	2	3	84	0,5	0,5	21	21	24	24
2.4	Акробатика	90	2	3	84	0,5	0,5	21	21	24	24
2.5	Специальные навыки;	180	2	4	173	0,5	0,5	40	40	50	50
2.6	Спортивное и специальное оборудование	102	2	3	96	0,5	0,5	26	26	25	25
3	**Теоретические занятия**	**180**	**22**	**180**		**3**	**3**	**42**	**42**	**48**	**48**
4	**Практические занятия**	**1572**	**50**		**1572**	**9,5**	**9,5**	**356**	**356**	**430**	**430**
5	**Самостоятельная работа**	**72**		**22**	**50**			**16**	**16**	**20**	**20**
6	**Аттестация**	**24**				**12**	**12**	**6**	**6**	**6**	**6**

Таблица 13

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень) (легкая атлетика, настольный теннис)

Год обучения	Календарный учебный график																																																				Сводные данные					
	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август									
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	22-31	Теоретич.еские занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточ аттестация	Каникулы	Всего
1	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**0**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**2**													**252**
Т	1		1		1		1		1		1		1		1					1		1		1		1		1			1		1		1		1		1		1		1										**20**					
П	3	6	5	6	5	6	5	6	5	2	5	6	5	6	5	6	6	2	0	3	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	3	6	5	4	3	6	5	6										**218**				
С										2								2		2																	2								2										**10**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																													=	=	=	=	=	=	=	=					**8**	
2	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**0**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**2**													**252**
Т	1		1		1		1		1		1		1		1					1		1		1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	1									**20**					
П	3	6	5	6	5	6	5	6	5	2	5	6	5	6	5	6	6	2	0	3	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	3	6	5	4	3	6	5	6										**218**				
С										2								2		2																	2								2										**10**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																													=	=	=	=	=	=	=	=					**8**	
3	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**0**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**2**													**252**
Т	1		1		1		1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									**30**					
П	3	6	5	6	5	6	5	6	5	2	5	6	5	6	5	6	5	**2**	**0**	3	6	5	6	5	6	5	6	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	5										**208**				
С										2								2																			2								2										**10**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																													=	=	=	=	=	=	=	=					**8**	
4	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**0**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**2**													**252**
Т	1		1		1		1		1		1		1		1		1			1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									**30**					
П	3	6	5	6	5	6	5	6	5	2	5	6	5	6	5	6	5	**2**	**0**	3	6	5	6	5	6	5	6	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	5										**208**				
С										2								2																			2								2										**10**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																													=	=	=	=	=	=	=	=					**8**	
5	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**2**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**													**336**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1								**50**					
П	5	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	7	**1**		5	7	7	7	3	7	7	7	5	7	7	7	7	7	6	7	6	5	6	1	4	3	6	7	6	5									**270**				
С										2				2				2	2	2																	2								2										**12**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																														=	=	=	=	=	=	=					**7**	
6	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**2**	**8**	**8**	**8**	**8**	**4**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**													**336**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1								**50**					
П	5	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	7	**1**		5	7	7	7	3	7	7	7	5	7	7	7	7	7	6	7	6	5	6	1	4	3	6	7	6	5									**270**				
С										2				2				2	2	2																	2								2										**12**			
Э																																								2	2															**4**		
=																																														=	=	=	=	=	=	=					**7**	

Условные обозначения: Т -Теоретические занятия, П -Практические занятия, С -Самостоятельная работа, Э -Промежуточная аттестация, Ш -Итоговая аттестация, = -Каникулы

Таблица 14

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень) (легкая атлетика, настольный теннис)

Календарный учебный график																																																					Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май					Июнь				Июль				Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-25	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	22-31							
1	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**6**	**2**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**8**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**8**	**10**	**10**	**10**	**5**														**420**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3								**42**						
П	6	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	6	4	9	9	7	9	9	9	7	9	9	7	9	9	7	9	9	9	7	3	9	3	7	9	9	9											**356**					
С										2								2	2							2									2	2	2																		**16**				
Э																																																								**6**			
=																																													=	=	=	=	=	=	=						**7**	
2	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**6**	**2**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**7**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**8**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**8**	**10**	**10**	**10**	**5**														**420**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3								**42**						
П	6	9	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	7	9	9	9	6	4	9	9	7	9	9	9	7	9	9	7	9	9	7	9	9	9	7	3	9	3	7	9	9	9											**356**					
С										2								2	2							2									2	2	2																		**16**				
Ш																																																								**6**			
=																																													=	=	=	=	=	=	=						**7**	
3	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**6**	**4**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**10**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**5**														**504**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1									**48**						
П	8	11	11	11	11	11	11	11	11	6	11	11	11	11	11	11	11	3	0	11	11	11	11	11	11	9	11	6	11	11	11	11	11	11	9	9	9	11	5	8	8	8	11	11	3									**430**					
С										2								2	2							2		2									2			2	2	2			2										**20**				
Э																																							6																	**6**			
=																																													=	=	=	=	=	=	=						**7**	
4	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**6**	**4**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**10**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**5**														**504**
Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1									**48**						
П	8	11	11	11	11	11	11	11	11	6	11	11	11	11	11	11	11	3	0	11	11	11	11	11	11	9	11	6	11	11	11	11	11	11	9	9	9	11	5	8	8	8	11	11	3									**430**					
С										2								2	2							2		2									2			2	2	2			2										**20**				
Ш																																							6																	**6**			
=																																													=	=	=	=	=	=	=						**7**	

Условные обозначения: Т -Теоретические занятия, П -Практические занятия, С -Самостоятельная работа, Э -Промежуточная аттестация, Ш -Итоговая аттестация, = -Каникулы

Таблица 15

Расписание учебных занятийна20____/20___учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЁН

Распорядительным актом____

_____

(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)

Методист /_____/

Ст. тренер-преподаватель /_____/

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися – это, многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и

индивидуальным особенностям, уровня коррекции основного заболевания.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений,* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчленённом виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчленённого упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определённого усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряжённый метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счёт варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём изменения

скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определёнными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определённые интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией спортсменов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера- преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программно-методического материала с учётом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций у юных спортсменов спорта ЛИН

Программный материал для всех групп обучающихся должен быть распределён в соответствии с их возрастными особенностями, общей физической и спортивной подготовленностью, с учетом особенностей основного заболевания.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения. В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объемов общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольно-тестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов спорта ЛИН технике и тактике бега, игры. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой бега, игры: скорость, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно- силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек от 1 до 3 кг в зависимости от возраста. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных спортсменов спорта ЛИН 14-16 лет вес гантелей 1-2 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике бега, преодоления препятствий, игры. Особое место среди них занимают упражнения

на тренажёрах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных спортсменов спорта ЛИН без определённого минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приёмами.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по спорту ЛИН подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении действий и приёмов. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые будут выполнять различные задания. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и вовремя двусторонней игры, чтобы все были в одинаковой мере заняты на занятии. Учебные занятия по спорту ЛИН эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программ, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и сорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «спорт ЛИН» и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики учебного занятия, а также методику развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к спорту ЛИН. Обучающиеся должны изучить технику и тактику двигательных действий и игры, основные приёмы игры, технические приёмы и тактические действия. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - до 45 мин.

В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным спортсменам спорта ЛИН. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающихся к самостоятельной работе с кино и видеоматериалами. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на углублённом уровне становится более целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учётом избранного

вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углублённой спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в учебной деятельности тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике избранной дисциплины. Основным средством её являются подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой двигательных действий, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Вид спорта: спорт ЛИН

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На углублённом уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники и тактики в спорте ЛИН. Приступая к

освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных спортсменов спорта ЛИН. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов спорта ЛИН. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для контроля течения основного и сопутствующих заболеваний, профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности вида спорта «спорт ЛИН», тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

Тема 1. История развития спорта ЛИН .

История развития спорта ЛИН в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития адаптивного спорта ЛИН. Российские соревнования по спорту ЛИН. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены спорта ЛИН. Федерация и общественные организации спорта ЛИН.

Тема 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по спорту ЛИН. Всесторонняя подготовка – основа высоких спортивных достижений спортсмена спорта ЛИН.

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Тема 4. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 5. Основы гигиены. Умения и навыки.

Личная гигиена занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом ЛИН. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортом ЛИН. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.

Личная гигиена юного спортсмена спорта ЛИН. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

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

Тема 7. Основы здорового питания.

Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 8. Этические вопросы спорта.

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Запрещённый список ВАДА. Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний. Понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен».

Тема 10. Спортивные разряды (нормы, требования условия).

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право

присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Тема 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «спорт ЛИН» на обучающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 12. Основы спортивного питания.

Необходима суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Основы рационального спортивного питания. Питание в соответствии с особенностями виды спорта. Приём жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Таблица 16

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней

№ п/п	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	История развития спорта ЛИН	**12**	2	2	2	2	2	2	**8**	2	2	2	2
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни		-	-	-	-	-	-	**24**	6	6	6	6
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	**48**	8	8	8	8	8	8		-	-	-	-
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	**60**	10	10	10	10	10	10					
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	**84**	14	14	14	14	14	14		-	-	-	-
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.	**90**	15	15	15	15	15	15		-	-	-	-
7.	Основы здорового питания.	**102**	17	17	17	17	17	17					
8.	Этические вопросы спорта		-	-	-	-	-	-	**24**	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил		-	-	-	-	-	-	**24**	6	6	6	6
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)		-	-	-	-	-	-	**24**	6	6	6	6
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта «спорт ЛИН» на обучающихся		-	-	-	-	-	-	**32**	8	8	8	8
12.	Основы спортивного питания		-	-	-	-	-	-	**24**	6	6	6	6
	Всего	**396**	66	66	66	66	66	66	**160**	40	40	40	40

Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня и углубленного уровня

Современный спорт ЛИН предъявляет к физическому развитию параспортсмена очень высокие требования.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде(группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых спортсмену спорта ЛИН:

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнёра). Упражнения для развития силы с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в спорте ЛИН применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением

уровня скорости движения, поскольку если параспортсмен способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;

упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определённые мышечные группы.

упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим приёмам.

Главным средством для развития скорости является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегчённых условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

Для развития ловкости используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды лёгкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие решать сложные координационные задачи как в без опорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причём в незначительном объёме. Наибольшее внимание развитию ловкости с помощью упражнений из иных видов спорта следует

уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами избранной дисциплины.

Подвижные игры:

Для дисциплины «Легкая атлетика»

«Мяч среднему», «Тяни в круг», «Успей прибежать», «Волк во рву», «Удочка», «Волки и овцы», «Бегуны и метатели», «Два Мороза», «Совушка», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «День и ночь». Эстафеты.

Для дисциплины «Бадминтон»

«Салки с воланом», «Закинь волан», «Очисти свой сад от камней», «Волан по кругу», «Падающий волан с ракеткой», «Кто выше и быстрее», «Сбей волан», «Парная гонка воланов», «Гонка воланов ракеткой». Эстафеты.

Для дисциплины «Настольный теннис»

«Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «Балансирование с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «Мяч от стены, пола на ракетку». Эстафеты с теннисными мячами.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Предметная область «Специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Для спорта ЛИН характерна высокая эмоциональная насыщенность. Основные виды двигательных актов - быстрые перемещения, прыжки, ускорения и т. п.. На занятиях обучающимся приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приёмов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру. Внезапность, молниеносность и точность действий вызывают необходимость развития у обучающихся развития скорости реакции, быстроты движений. Необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций. Тактические действия крайне многообразны.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, содействует быстрейшему освоению технических приёмов. Овладение техникой - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых действий и приемов. При совершенствовании действий и приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов, комбинаций из нескольких приёмов, а также выполнению приёмов без зрительного контроля.

Занятия специальной физической подготовкой способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определённое качество. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определённых качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приёмами.

Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приёмов и двигательных действий попутно сопутствует развитию специальных физических качеств: физическая подготовка, развитие силы. Выполнение большинства технических элементов сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение прыжка в высоту требует определённого уровня развития силы мышц голеностопа, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приёма, как нападающий удар, требует комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. К развитию прыгучести предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести необходимо уделять особое внимание.

Специальная физическая подготовка обучающихся должна включать в себя: развитие специальной силы;

- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной скорости;
- развитие специальной гибкости;
- развитие специальной ловкости;
- умение расслабляться.

Упражнения для развития навыков быстроты

«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 30-60 м.). То же с набивными мячами в руках (1-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег: по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал обучающиеся выполняют определённое действие.

Упражнения для развития прыгучести

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг). Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укреплённых на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные

подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплён на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы в верх и вперёд. Тоже одной рукой (правой и левой). Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега, тоже броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплён).

Специальная психологическая подготовка

В общей системе подготовки к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом коррекции и совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для спорта ЛИН, содействует быстрейшему освоению технических приёмов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности можно представить, как уравновешенную, устойчивую систему личностных характеристик обучающегося, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку обучающегося в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на

формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определённого эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающих к предстоящему соревнованию.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание задач на предстоящий старт;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий, представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и

черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи, такие как: ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для параспортсмена характерна высокая эмоциональная насыщенность. Эмоциональное состояние очень влияет на его деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает сохранять точность движений, ясность мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных параатлетов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями вида спорта.

Целеустремлённость и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определённым риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков, метаний.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных ситуациях, в способности юных параатлетов проявлять творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия выполнению поставленных задача на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены.

Специальная психологическая подготовка определяется особенностями соревнований.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности – это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Таблица 17

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	**94**	20	20	15	15	12	12	**40**	10	10	10	10
2.	Скоростно-силовые упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	**94**	20	20	15	15	12	12	**40**	10	10	10	10
3.	Специальная психологическая подготовка		-	-	-	-	-	-	**40**	10	10	10	10
4.	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	**92**	12	12	16	16	18	18	**40**	10	10	10	10

5.	Упражнения для развития специальной гибкости	**84**	12	12	14	14	16	16	**40**	10	10	10	10
6.	Упражнения для развития специальной (скоростной выносливости)	**80**	10	10	14	14	16	16	**40**	10	10	10	10
	Всего	**444**	74	74	74	74	74	74	**240**	60	60	60	60

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка

Критериями высшего технического мастерства являются:
- разносторонность, определяемая широким кругом технических приёмов (и их вариантов), которые умеет выполнять параспортсмен;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приёмов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры в целом.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, так как решение задач последней осуществляется посредством технических приёмов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приёмов, которые выполняются наиболее эффективно;

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к соревнованиям, при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приёмы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приёмов (например, нападающий удар — прием, подача — приём, подача — нападающий удар и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приёма решались

и определённые тактические задачи. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия. Игровые упражнения, а также командные игры являются основой тактической подготовки.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игрока, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учётом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока, то есть все технические приёмы и их разновидности.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Параспортсмен всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Интегральная подготовка – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещённые упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)
- физической – технической – тактической (соревновательные упражнения, игры) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

Предметная область «Вид спорта» для базового и углубленного уровня

Техническая подготовка

Для дисциплины «легкая атлетика»

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом.

Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомагнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения. Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипель-чезе. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Для дисциплины «бадминтон»

Огромное значение имеет правильное начальное обучение технике ударных движений и передвижений по площадке. Обучая технике детей, необходимо помнить об их быстрой утомляемости, и упражнения с воланом

необходимо чередовать с подвижными играми, спортивными игр упрощенным правилам, и эстафетами.

На первом году подготовки учат правильному хвату ракетки (открытой и закрытой) и смене хватки с помощью «работы» пальцев рук. Упражнения: различные жонглирования воланом открытой или закрытой стороной ракетки, держа ракетку за спиной, между ног и т.д. Подача высокая и короткая открытой стороной ракетки. После освоения подачи, правильность исполнения контролируется с помощью попадания в мишени, постепенно уменьшая их размеры. На втором и третьем годах этапа начальной подготовки можно приступать к обучению подаче закрытой стороной ракетки.

При обучении ударам сверху можно использовать волан, подвешенный на удочке или висящий на какой-либо опоре, имеющейся в зале. Для правильного усвоения техники ударов можно использовать подсобные тренажеры, например, волан, укрепленный на стержне.

На каждой тренировке необходимо уделять внимание разучиванию элементов передвижения и закреплению освоенных; элементов. Для этого можно применять различные подвижные игры или эстафеты, где передвигаться можно только каким-либо определенным способом. Имитация передвижения включается в каждое тренировочное занятие. При этом основное внимание уделяется правильности работы ног.

Перед переходом третий год обучения юные бадминтонисты должны стабильно овладеть следующими техническими элементами:

1. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.

2. В передней зоне подачи:
   - подставка
   - перевод
   - отброс в заднюю зону площадки по прямой и по диагонали

3. В средней зоне площадки:
   - плоские удары по линии и диагонали в заднюю зону площадки;
   - смэши по линии и диагонали;
   - защита по линии и диагонали в средней зоне площадки.

4. В задней зоне площадки:
   - высокий удар по диагонали
   - укороченный удар по линии и диагонали
   - смэш по линии и диагонали

Далее решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- определение спортивной специализации.

1. Совершенствование техники передвижения, используя основной способ «шаг-прыжок»

2.Закрепление навыка основных ударов из задней зоны площадки, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

3.Освоение ударов из задней зоны площадки с вращением волана.

4.Освоение обманных ударов в передней зоне подачи с различными вращениями, используя короткий замах.

5. Удары из средней зоны площадки сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

6. Освоение защитных действий в средней зоне площадки с приемом волана в задней и передней зоне площадки по прямой и диагонали.

7. Освоение техники выполнения удара из передней зоны подачи и средней зоны площадки в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

8. Увеличение «плотности» плоских ударов из передней зоны подачи и задней зоны площадки.

9.Закрепление навыка основных ударов из задней зоны площадки, с акцентом на точность удара, используя мишени различных размеров.

10. Освоение ударов из задней зоны площадки с вращением волана.

11.Освоение обманных ударов в передней зоне подачи с различными вращениями, используя короткий замах.

12 Удары из средней зоны площадки сверху в прыжке, используя технику блокирующего прыжка с коротким замахом в ударном движении рукой.

13. Освоение защитных действий в средней зоне площадки с приемом волана в задней и передней зоне площадки по прямой и диагонали.

14. Освоение техники выполнения удара из передней зоны подачи и средней зоны площадки в парной комбинации (удары отличаются очень коротким замахом со стремлением сыграть, как можно раньше и ближе к сетке).

15 Увеличение «плотности» плоских ударов из передней зоны подачи и задней зоны площадки.

На углубленном уровне решаются следующие задачи:
– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
– совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;
– достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
– выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
– поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
– сохранение здоровья спортсмена;
– достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации;
– сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

Для дисциплины «настольный теннис»

Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Прежде всего - это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство (программы спортивной подготовки). При большом охвате детей занятиями настольным теннисом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных обучающихся для рекомендации перехода на программы спортивной подготовки.

Хват ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу,

- перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом подвешенным «на удочке»,

-подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно

ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно;

- то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

игра на столе с тренером-преподавателем (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения обучающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

упражнения с придачей мячу вращения:

удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола;

удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене;

удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером-преподавателем (партнером), тренажером;

имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево - вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед - вправо - назад, вперед - влево - назад);

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

Игра на столе с тренером-преподавателем (партнером, тренажером-

роботом) направлена на наибольшее количество попаданий в серии:

игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; выполнение подач разными ударами;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая - с тренером-преподавателем» и другие.

Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из середины стола, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стол^ в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Накат. По мячам с нижним вращением из середины стола, по прямой и по диагонали в передвижении.

Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

Техника комбинаций.

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.

Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Проведение соревнований на половине стола: активная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

1. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
2. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).
3. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
4. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Атакующий удар справа. Обучающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом по восходящему мячу, атакующим ударом справа с сопровождением. Научиться управлять атакующим ударом, т.е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т.д.). Обращать внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратить внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающе накату.

Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и дальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в середину стола при приеме мячей, посланных по центральной линии.

Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правого угла стола и середины стола в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т.д., преимущественно из средней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю

атаку топ - спином, могут начать овладение ударом топ- спин слева.

Подача. Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Прием подачи. Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, с крестным шагом, комбинационным шагом.

Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Подставка. Преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара блок с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара блок + топ-спин.

Техника комбинаций.

Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

1. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
2. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
3. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара
4. Серия срезок + удары топ - спином + атакующий удар.
5. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
6. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
7. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно

применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

Подставка слева + атакующий удар справа.

Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара

Серийная атака накатом + атакующий удар.

Накат в один угол, завершающий удар в другой.

Накат в два угла и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

Быстрая и медленная срезка в два угла, выжидая момент для атаки

Парная игра

Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные Варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

Обмен атакующими ударами (подставка - атака, толчок - атака, накат - толчок).

1. Атака после подрезки.
2. Атака накатом против срезки.
3. Последовательная смена способов подачи.
4. Быстрая атака после подачи. Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.
5. Официальные соревнования

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приёмов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приёмы соревновательной деятельности, чтобы они позволили учащемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приёмов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных

упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Таблица 18

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области «Вид спорта» для базового и углубленного уровней

№ пп	Тематические разделы	Общий объем часов	Базовый уровень						Общий объем часов	Углубленный			
			Год обучения							Год обучения			
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Техническая подготовка	**124**	16	16	16	16	30	30	**64**	16	16	16	16
2.	Тактическая подготовка	**56**	4	4	4	4	20	20	**56**	14	14	14	14
3.	Интегральная подготовка	**56**	4	4	4	4	20	20	**56**	14	14	14	14
4.	Комплексы специальных физических упражнений	**36**	4	4	4	4	10	10	**58**	14	14	15	15
5.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	**40**	4	4	4	4	12	12	**116**	28	28	30	30
6.	Основы судейства		-	-	-	-	-	-	**46**	11	11	12	12
	Всего	**312**	32	32	32	32	92	92	**396**	97	97	101	101

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки спортсменов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для спортсмена спорта ЛИН играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег – один из распространённых и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 10-15 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 25-40 мин.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

Занятия спортивными и подвижными играми организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приёмам техники начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания снарядов,

способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота.

Для достижения мастерства важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях являются наиболее действенным средством развития всех вышеперечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры- поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определённых заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приёмов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т. д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивания стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разно сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряжённого внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи–нахождение наиболее остро умного решения.

Игры для совершенствования тактических действий:

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре междушеренгамичертяткругдиаметром2.5-3м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4м. одна от другой, размещаются8-10занимающихся-«Зайцы», за скамейками по двое занимающихся-«волки». По сиг налу «Зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с чётным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лёжа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнёр берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперёд от одной боковой лини к другой. Как только первая пара команды пересечёт боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнёров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснётся мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Командыповорачиваютсякканатуспинойивыполняютразличныедвижениярукам и до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков–захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба.

Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами сводящим.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увёртываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остаётся мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участникиигрыделятсяна4группыпо6игроковилина5групппо5игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то

догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой до гоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встаёт за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в спорте ЛИН терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия) .Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочерёдно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Практический материал

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы на тренировке, и на соревнования

2. Судейство на контрольных соревнованиях. Выполнение обязанностей судей в секторе, секретаря ведение технического счета.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

8. Проведение соревнований по дисциплинам спорта ЛИН.

9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, необходимо ставить общие (коллективные)цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность – важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- *элементы новизны и занимательности на учебных занятиях.*

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- *интеллектуальный поиск*

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- *конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование*)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, после конкретно поставленной задачи; выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый, хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатические упражнения

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей выносливости на занятиях рекомендуется включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0, 180^0, 360^0, 720^0, с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков спортсмена спорта ЛИН средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «спорт ЛИН».

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи, нападающих ударов.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки через рвы, канавы. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лёжа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками

и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером.

Национальный региональный компонент

Для расширения знаний обучающихся об особенностях развития вида спорта «спорт ЛИН» в регионе Российской Федерации, необходимо предусмотреть следующие мероприятия: теоретические занятия, лекции, беседы, просмотр кинофильмов, встречи с известными спортсменами региона Российской Федерации.

Примерная тематика национального регионального компонента на занятиях:

1. Беседы об особенностях развития спорта ЛИН в субъекте Российской федерации.

2. Выдающиеся параатлеты спорта ЛИН субъекта в современном паралимпийском движении.

3. Спортивные традиции по спорт ЛИН в субъекте Российской Федерации.

4. Спортсмены спорта ЛИН - призёры и победители различных крупных соревнований субъекта Российской Федерации.

5. Традиции ДЮСШ. Национальная атрибутика и символ команд по спорту ЛИН.

6. Развитие спорта ЛИН в субъекте и успехи параатлетов спорта ЛИН.

7. Спортсмены спорта ЛИН нашего города.

Спортивное и специальное оборудование

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовки

Набивные *мячи.* Вес 1—5 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближённо к структуре движений игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата спортсмена спорта ЛИН

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком. Прыжковые тумбы можно использовать для изучения двигательных действий.

Кистевые тренажёры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая

рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажёр удерживают в руках на весу. Вес груза меняется.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента тёмного цвета (дерматин, клеёнка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самим обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках вперёд и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного, также необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжелённые), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряжённых воздействий).

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов спорта ЛИН являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных

условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные встречи, муниципальные, региональные. Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовки обучающихся. В них проверяется эффективность работы прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований происходит отбор участников основных соревнований, комплектация сборных команд.

Таблица 19

Объёмы учебных нагрузок

год обучения	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень					
1	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	4-6	42	168-252
2	3-4	2x1x1; 2x2x2 2x1x2x1	4-6	42	168-252
3	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336
4	3-4	2x2x2; 2x2x2x2	6-8	42	252-336
5	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	8-10	42	336-420
6	4-5	2x2x2x2; 2x2x2x2x2	8-10	42	336-420
Углубленный уровень					
1	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	10-12	42	420-504
2	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	10-12	42	420-504

3	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	12-14	42	504-588
4	5-6	3x3x2x3x3 2x3x2x3x2x2	12-14	42	504-588

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определёнными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одарённость— это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Общая характеристика спортивной одарённости

Одарённость — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одарённость крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделён специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определённому виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врождённые индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одарённость вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют ещё наличия способностей, обусловленных психической одарённостью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагаю возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для спорта ЛИН.

С учётом специфики одарённости в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одарённости того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг и психологическое тестирование.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления

детей, обладающих спортивной одарённостью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одарённости положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одарённых детей:

Принцип учёта потенциальных возможностей ребёнка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребёнок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одарённости ребёнка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одарённых детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одарённостью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребёнка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одарённости. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребёнком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор— это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация— система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей

следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью
Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающихся.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

На основе ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определённые тесты, адекватные деятельности спортсмена спорта ЛИН. Выявленные у юных спортсменов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в спорте ЛИН, являются: быстрое восстановление частоты

сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной ёмкости лёгких.

Психологический аспект спортивной одарённости, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одарённость и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одарённость без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать своё состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В спорте ЛИН отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6,5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одарённость детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнёрами.

Оценка уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей.

На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами спортсменов спорта ЛИН являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования.

К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных спортсменов;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей, умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику вида спорта с целью чёткого представления о двигательной и игровой деятельности спортсменов спорта ЛИН;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и спортивной деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных спортсменов, связанного с динамикой их интереса к занятиям спортом ЛИН.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся спортом ЛИН, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе
его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1. К занятиям спортом ЛИН допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по спорту ЛИН должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий спортом ЛИН возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- при нахождении в зоне приземления;
- при наличии посторонних предметов в секторе, на дорожке, на площадке;
- при слабо укреплённой сетке;
- при занятиях без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при невыполнении требований тренера-преподавателя.

4. При проведении занятий по спорту ЛИН должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами вида спорта.

6. Занятия проводятся на организованных местах (открытая площадка, спортивный зал, л/а манеж, стадион), которые должны соответствовать техническим и санитарно- гигиеническим требованиям.

7. Период от последнего приёма пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.

8. Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов.

9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.

10. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.

11. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

12. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.

2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.

3. Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом ЛИН.

4. Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.

5. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность и исправность инвентаря,

2. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.

3. Организованно привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.

4. Провести физическую разминку с обучающимися.

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

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

1. Под руководством педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;

2. Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;

3. При выполнении прыжковых упражнений, перемещений, во время выполнения технических элементов применять приёмы само-страховки;

4. Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;

5. Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);

6. Подавать спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнёру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) ногой нельзя;

7. Не выполнять задания и упражнения на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;

8. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;
9. Спорные ситуации разбирать и решать в рамках, предусмотренных правилами спорта ЛИН
10. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха+10^0С одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

1. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;
2. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;
4. Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;
5. Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии;
6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;
7. Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц без допуска администрации ДЮСШ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
4. В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение ДЮСШ;
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;

2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
3. В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание ДЮСШ;
4. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника ДЮСШ;
5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции, связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:
1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, лёгкое оборудование в места для его охранения;
2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):
1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;
2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;
3. Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;
4. Обо всех неполадках, обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.
5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из ДЮСШ.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. 3.Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
5. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации

учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение
6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
7. Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
4. При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

1.Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется

подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.
Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп передзанятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера- преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само-страховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и

соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования и обучающимся врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по само-страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность,

активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося–выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам

обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера- преподавателя на юных спортсменов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

***Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать*:**

-государственно-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);

-воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

-социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам;

-формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве ***средств*** используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

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 (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка постановленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать

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 обучающегося.

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

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

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

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

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay «справедливой (честной) игры - ФейрПлей», представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основными принципами ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной

совестью, то есть внутренней убеждённостью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей – справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:
- отказ от любой формы насилия в отношении соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой план воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:
- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;
- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные

формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
-планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
-указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:
- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами спорта ЛИН;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

***Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы*:**
- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие ход и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Таблица 20

Основные направления воспитательной работы

№ п/п	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого
		Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся вобществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции,беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта,профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня	Физкультурно-оздоровительные,физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглые столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;оформление стендов, брошюр,

		травматизма	иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее
5.	Организация общественно значимой деятельности	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся общеобразовательных школ. Приобщение к общественно-полезному труду	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение учебных занятий, физкультминуток, флэш-мобов, акций и прочее. Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря
6.	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижение в образованииобучающихся	Беседы, праздники
7.	Развитие исследовательского потенциала	Участие в экспериментальных иинновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта
8.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), обучающихся, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовойработе	Открытые занятия,спортивно- оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино

5. Система контроля и зачётные требования
Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера- преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или

соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на сколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

-проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ

установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение неограниченное количество раз.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и результатам психологического тестирования на основе официального теста ТЦАЛ (TCAL) которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

• сбор информации;
• анализ накопленной информации;
• планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

• собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;

• сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

-проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Таблица 21

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» Для дисциплины «легкая атлетика»

Год обучения	ОФП, СФП									
	Бег с ходу 20 м (сек)		Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками стоя (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег без учета времени (м)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень										
1 год	7,0	8,0	6	4	5	3	80	70	400	300
2 год	6,8	7,6	7	5	6	4	90	80	600	400
3 год	6,6	6,8	8	6	7	5	95	85	600	400
4 год	6,4	7,4	9	7	8	6	105	95	800	600
5 год	6,2	7,2	10	8	9	7	110	100	800	600
6 год	6,0	7,0	12	10	10	8	120	110	800	600
Углубленный уровень										

1 год	5,8	6,8	14	12	12	10	130	120	1000	800
2 год	5,6	6,5	15	13	14	12	140	130	1000	800
3 год	5,5	6.3	16	14	15	13	160	150	1200	1000
4 год	5,4	6,0	16	14	15	13	180	160	1200	1000

Таблица 22

Для дисциплины «бадминтон»

Год обучения	ОФП, СФП							
	Бег 30м (сек)		Метание волана (м)		Челночный бег 6 х 5м (сек)		Прыжок в длину с места (см)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень								
1 год	7,5	8,5	3	2	13	14.5	80	70
2 год	7,0	8,0	3	2	13	14.5	90	80
3 год	6,8	7,8	4	3	12	13	95	85
4 год	6,5	7,5	4.5	3.5	12	13	105	95
5 год	6,2	7,2	5	4	11.6	12.6	110	100
6 год	5,8	6,8	5.5	4.5	11.2	12.2	120	110
Углубленный уровень								
1 год	5,5	6,5	6	5	10.5	11.5	130	120
2 год	5,5	6,5	6.5	5.5	10.0	11.0	140	130
3 год	5,4	6.4	6.5	5.5	10.2	9.8	160	140
4 год	5,4	6,4	6.5	5.5	10.2	9.8	170	160

Таблица 23

Для дисциплины «настольный теннис»

Год обучения	ОФП, СФП							
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Маховые движения рук в положении лежа на спине (мин)		Многоскоки (5 прыжков) (м)		Поднимание ног из виса на гимн.стенке в положение угол (раз)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень								
1 год	3	2	2	1.5	3	3.5	3	2
2 год	4	3	2.5	2	13	14.5	90	80
3 год	5	4	3	2.5	12	13	95	85

4 год	6	5	3.5	3	12	13	105	95
5 год	7	6	4	3.5	11.6	12.6	110	100
6 год	8	7	4.5	4	11.2	12.2	120	110
Углубленный уровень								
1 год	9	8	5	4.5	10.5	11.5	130	120
2 год	9	8	5	4.5	10.0	11.0	140	130
3 год	10	9	5.5	5.0	10.2	9.8	160	140
4 год	10	9	5.5	5.0	10.2	9.8	170	160

Таблица 24

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области «Вид спорта»

Для дисциплины «легкая атлетика»

Год обучения	Низкий старт (выполнение стартовых команд) (зачет/не зачет)		Толкание ядра приставными шагами (зачет/не зачет)		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет/не зачет)		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега (зачет/не зачет)		Бег 60м (стартовый разгон- бег по дистанции – финиширование) (зачет/не зачет)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Углубленный уровень										
1 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 25

Для дисциплины «бадминтон»

Год обучения	Набивание волана (кол-во раз)		Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом, перенося воланы в каждый угол площадки		Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали) (кол-во раз)		Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов (кол-во раз)		Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов (кол-во раз)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
1 год	3	3	16	16	2-3	2-3	2	2	2	2
2 год	3	3	16	16	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
3 год	4	4	15	15	4-5	4-5	3-4	3-4	3-4	3-4
4год	5	5	14	14	5	5	4-5	4-5	4-5	4-5
Углубленный уровень										
1 год	6	6	13	13	5-6	5-6	5	5	5	5
2 год	6	6	12	12	6-7	6-7	5-6	5-6	5-6	5-6
3 год	7	7	10	10	7-8	7-8	6	6	6	6
4 год	8	8	10	10	8-9	8-9	6-7	6-7	6-7	6-7

Таблица 26

Для дисциплины «настольный теннис»

Год обучения	Накат справа (по диагонали) (кол-во раз)		Накат слева (по диагонали) (кол-во раз)		Накат справа/слева (по диагонали) (кол-во раз)		Подрезка справа, слева в любом направлении		Прямая подача справа слева	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев

1 год	3-4	3-4	3-4	3-4	2-3	2-3	3-4	3-4	2	2
2 год	4-5	4-5	4-5	4-5	3-4	3-4	4-5	4-5	2-3	2-3
3 год	5-6	5-6	5-6	5-6	4-5	4-5	5-6	5-6	3-4	3-4
4год	6-7	6-7	6-7	6-7	4-5	5	6-7	6-7	4-5	4-5
Углубленный уровень										
1 год	7-8	7-8	7-8	7-8	5-6	5-6	6-7	6-7	5	5
2 год	8-9	8-9	8-9	8-9	6-7	6-7	7-8	7-8	5-6	5-6
3 год	9-10	9-10	9-10	9-10	7-8	7-8	8-9	8-9	6	6
4 год	10-11	1--11	10-11	1--11	8-9	8-9	9-10	9-10	6-7	6-7

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной (итоговой) аттестации
Вид спорта – спорт ЛИН (дисциплина бадминтон), уровень и год обучения ___*(например Б 6)*,
кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г
Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** ***Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5***										***Средний бал***
		Бег 30м (сек)	***Баллы***	Метание волана (м)	***Баллы***	Челночный бег 6 х 5м (сек)	***Баллы***	Прыжок в длину с	***Баллы***			
1												
2												

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной (итоговой) аттестации
Вид спорта – спорт ЛИН (легкая атлетика), уровень и год обучения _____ *(например Б 6)*,
кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г
Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** ***Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5***										***Средний бал***
		Бег с ходу 20м (сек)	***Баллы***	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя	***Баллы***	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	***Баллы***	Прыжок в длину с места, см	***Баллы***	Бег без учета времени (м)	***Баллы***	
1												
2												

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной (итоговой) аттестации
Вид спорта – спорт ЛИН (дисциплина настольный теннис), уровень и год обучения ____(например Б 6),

кол-во обучающихся в группе _____, тренер-преподаватель _____

Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** ***Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5***										***Средний бал***
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	***Баллы***	Маховые движения рук в положении лежа на спине (мин)	***Баллы***	Многоскоки (5 прыжков) (м)	***Баллы***	Поднимание ног из виса на гимн. Стенке в положение «угол» (раз)	***Баллы***			
1												
2												

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»
Для дисциплины «легкая атлетика»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** ***Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5***												
		Низкий старт (выполнение стартовых команд)	***Баллы***	Толкание ядра приставными шагами	***Баллы***	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	***Баллы***	Прыжок в длину способом согнув ноги с укороченного разбега	***Баллы***	Бег 60м (старт, стартовый разгон, финиширование0	***Баллы***	***Средний бал***	Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся
1														
2														

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»
Для дисциплины «бадминтон»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** ***Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5***												
		Набивание волана (раз)	***Баллы***	Передвижение в четыре точки из центра площадки, перенося воланы в каждый угол	***Баллы***	Выполнение короткой передачи из правой передней зонывлевую переднюю зону по диагонали	***Баллы***	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов (раз)	***Баллы***	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки по 5 ударов из двух	***Баллы***	***Средний бал***	Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял
1														
2														

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области «Вид спорта»
Для дисциплины «настольный теннис»

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	**Контрольно-тестовые упражнения** *Выполнение каждого упражнения оценивается знаком в баллах 2 или 5*												
		Накат справа по диагонали	***Баллы***	Накат слева по диагонали	***Баллы***	Накат справа/слева по диагонали	***Баллы***	Подрезка справа/слева по диагонали	***Баллы***	Прямая подача справа/слева	***Баллы***	***Средний бал***	Общее кол-во соревнований в году	Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся
1														
2														

Результаты тестирования по освоения теоретической части программы

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат тестирования (кол-во балов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Ф.И.О. Обучающегося	Результат аттестации (кол-во балов)	Вывод по итогам аттестации
1			
2			

Председатель комиссии _____
Члены комиссии

_____
_____
_____
_____

Примечание
В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:
- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

Результаты психологического тестирования
(социализация, адаптация, психологическая устойчивость в тренировочной и соревновательной деятельности)

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Результаты тестирования (минимальный порог 3 балла)	Выводы по результатам тестирования
1.			
2.			
3.			
4.			

5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

Тренер преподаватель _____ «____» _____20__ год

5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития спорта ЛИН.
2. Страна и дата происхождения спорта ЛИН.
3. Год включения спорта ЛИН в программу Паралимпийских игр.
4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
7. Режим дня юного спортсмена спорта ЛИН.
8. Основы закаливания организма.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Особенности режима питания юных спортсменов спорта ЛИН.
11. Основы гигиены.
12. Правила техники безопасности во время занятий
13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
15. Значение разминки в подготовке организма спортсмена спорта ЛИН к игре.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.
17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у спортсменов спорта ЛИН.
19. Упрощённые правила спорта ЛИН.
20. Права и обязанности спортсменов.
21. Судейская терминология.

Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части программы

1. История развития спорта ЛИН.
2. Страна и дата происхождения спорта ЛИН.
3. Год включения спорта ЛИН в программу Паралимпийских игр
4. Самые известные спортсмены спорта ЛИН.
5. Известные спортсмены спорта ЛИН субъекта, региона.
6. Понятие «Физическая культура»
7. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
8. Психологическая подготовка юных спортсменов спорта ЛИН.
9. Упражнения, направленные на развитие скорости.
10. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
11. Выносливость. Значение это о качества в подготовке.

12. Ловкость, гибкость, координация движений – качества необходимые юным спортсменам спорта ЛИН.
13. Значение разминки в подготовке организма к тренировке и соренованиям.
14. Особенности режима питания юных спортсменов спорта ЛИН.
15. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.
17. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю.
19. Количество судей, обслуживающих соревнования по спорту ЛИН.
20. Критерии допуска к соревнованиям.
21. Виды соревнований.
22. Правила спорта ЛИН.
23. Основные системы организма и их функции.
24. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях спортом ЛИН.
25. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
26. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
27. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
28. Этические вопросы спорта. Понятие «Честная игра». Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами этапа (периода) их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные тесты предъявляют обязательные требования к общей

физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.

4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся спортом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, неограниченное количество раз.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (неограниченное количество раз).

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- теория и методика физической культуры и спорт;

- общая физическая и специальная подготовка;

- вид спорта.

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройдённым темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных упражнений по технической и тактической подготовке.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств «ФэйрПлэй», овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
-обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
-обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
-обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг- контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной

направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

Экипировка

№ п/п	Наименование экипировки	Кол.на чел.	Год обучения / расчётная ед. шт./пар									
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Костюм ветрозащитный	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1
3.	Кроссовки для спорта ЛИН	1	-	-	-	-	-	1	1	2	2	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Майка	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
6.	Носки	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
7.	Сумка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Футболка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
9.	Шапка спортивная	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1

10.	Шорты (трусы) спортивные	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол. изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Сетка для бадминтона со стойками	ком.	2
2.	Волан	штук	30
3.	Стол для настолдьного тенниса	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	ком.	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Мяч теннисный	штук	30
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Скакалка гимнастическая	штук	30
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	ком.	25
11.	Утяжелитель для рук	ком.	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность «тренер-преподаватель» используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области

физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами- преподавателями, и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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".
5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19 г. «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ

(2019г).
10. Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
11. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
12. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
13. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
14. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey _sportivnaya_odarennost.pdf
15. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2019 г. N 19 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт ЛИН".
16. "Правила вида спорта "Спорт ЛИН" (утв. приказом Минспорта России от 22.06.2017 N 563) (ред. от 15.10.2018)
17. Теория и методика легкой атлетики: учебник / В. Я. Игнатьева. - М. : Спорт, 2016. - 328 с .: ил.
18. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М, : Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
19. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
20. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
21. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
22. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.
23. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
24. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина,
В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
25. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
26. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
27. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
28. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном

воспитании, 2014г
29. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт.
Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
30. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. — Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - https://edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
3. Министерство спорта РФ - https://www.minsport.gov.ru/
4. Федерация спорта ЛИН России -http://rsf-id.info/
5. Gfhfkbvgbqcrbq Комитет России - pcr.ru;