

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
Протокол № 03 от 20 14 года

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от _____ г. № _____

Директор МКУ ДО ДЮСШ

г. Минеральные Воды

С.Ф. Таранцов



Положение

о порядке разработки и утверждения дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта в муниципальном казённом учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Минеральные Воды

1. Общие положения

1.1. Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО ДЮСШ г. Минеральные Воды ведется по дополнительным предпрофессиональным программам в сфере физической культуры и спорта (далее – Программа) разработанными тренерами-преподавателями МКУ ДО ДЮСШ г. Минеральные Воды (далее – ДЮСШ) на основе Федеральных государственных требований (приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730).

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок утверждения Программ, реализуемых тренерами-преподавателями ДЮСШ.

1.3. Разработка и утверждение Программ, учебных планов, учебных курсов и дисциплин относится к компетенции образовательных учреждений (п. 6 и 7 ст. 32 Закона РФ «Об образовании»).

1.4. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральными государственными требованиями к содержанию и оформлению Программ в организациях дополнительного образования Министерства образования России 03.06.2003 г. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16). Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730.

2. Цели и задачи образовательной Программы

2.1. Цель образовательной Программы:

- создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенной учебной дисциплине, предмету;
- усилить практическую ориентацию и исполнительскую направленность дополнительного образования посредством оптимального сочетания фундаментальных и практических знаний;

2.2. Задачи Программы:

- дать представление о практической реализации при изучении предмета (курса);
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины (курса) с учетом целей, задач и особенностей учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения и контингента учащихся;

- количество часов Программы должно соответствовать количеству часов по учебному плану. Программа является документом, обязательным для выполнения в полном объеме.

2.3. Цели и задачи Программ должны обеспечивать обучение, воспитание, развитие детей.

3. Порядок утверждения Программ

3.1. Программа разрабатывается тренером-преподавателем по преподаваемым видам спорта на основании учебных планов и примерных программ, рекомендованных Министерством образования РФ, Министерством ФК и С РФ и других.

3.2. На педагогическом совете, проходит обсуждение и рассмотрение Программы. Обсуждение Программы на заседании педагогического совета образовательного учреждения является формой внутренней экспертизы. Рецензирование научными или методическими учреждениями, специалистами, работающими в данной образовательной области, является формой внешней экспертизы.

3.3. Утверждение Программы предполагает следующие процедуры:
- обсуждение и принятие Программы на заседании педагогического совета;

3.4. При несоответствии Программы установленным требованиям, руководитель образовательного учреждения накладывает резолюцию о необходимости доработки с указанием конкретного срока исполнения.

3.5. Все изменения, дополнения, вносимые тренером-преподавателем в Программу в течение учебного года, должны быть согласованы с курирующим данного тренера-преподавателя, вид спорта, направление деятельности и пр. и утверждены приказом директора.

4. Требования к Программам

4.1. Содержание и оформление Программ должно соответствовать Федеральным государственным требованиям (Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730).

4.1.1. Содержание Программы отражается через краткое описание тем (теоретических и практических видов занятий), в современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, экскурсиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инвентаря, спортивных снарядов).

4.1.2. Содержание Программы должно быть направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- профессионального самоопределения;

- укрепление психологического состояния;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

4.2. Структура Программы дополнительного образования детей:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- перечень информационного обеспечения.

4.2.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование Программы (вид спорта, организации);
- Ф.И.О., должность авторов и рецензентов Программы;
- сроки реализации Программы;
- название города, населенного пункта;
- год разработки Программы.

4.2.2. В «Пояснительной записке» Программы даётся:

- характеристика вида спорта, его отличительные особенности;
- структура системы многолетнего обучения (этапы);
- специфика организации учебно-тренировочного процесса;
- примерные педагогические цели и задачи Программы;
- особенности педагогической работы;
- структура Программы.

4.2.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления/перевода и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по виду спорта;

- соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам учебной подготовки по виду спорта;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта;

- режимы учебно-тренировочной работы по виду спорта;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение;

- предельные учебно-тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объём соревновательной деятельности;

- требования к оборудованию, инвентарю и экипировке по виду спорта;

- требования к количественному и качественному составу учебных групп;

- объём индивидуальной учебной подготовки;

- структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

4.2.4. «Методическая часть» Программы:

- рекомендации по проведению УТЗ, а также требования к технике безопасности в условиях УТЗ и соревнований;

- рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию положительных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических УТЗ с разбивкой на периоды обучения по виду спорта;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

4.2.5. «**Система контроля и зачётные требования**» Программы должны включать:

- критерии обучения лиц, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта;
- требования к результатам реализации Программы;
- виды контроля общей и специальной физической, технической подготовки, контрольно-переводные нормативы;
- комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих обучение.

4.2.6. «**Перечень информационного обеспечения**» Программы должен включать:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими обучение.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

г. Минеральные Воды

С.Ф. Таранцов



**Дополнительная предпрофессиональная программа в сфере
физической культуры и спорта в муниципальном казённом
учреждении дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
г. Минеральные Воды**

2014 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта в организациях дополнительного образования (далее – **Программа**) – это документ, регламентирующий деятельность тренеров-преподавателей, учащихся, родителей.

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

Программы муниципального казённого учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Минеральные Воды (далее – ДЮСШ) призваны объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Программы по видам спорта составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.

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

Основные задачи Программы:

- последовательное раскрытие способностей каждого ребенка;
- физическая подготовка и укрепление здоровья посредством физической культуры и спорта;
- подготовка квалифицированных спортсменов для сборных команд;
- формирование нравственных ценностей личности, ее нравственное самоопределение и самореализация;
- профессиональная ориентация и культурный досуг;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- ознакомление с различными методами воздействия на телесные свойства организма, овладение принципами и правилами самоподготовки.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах реализуемых ДЮСШ Программ по 12 видам спорта:

- 1) Баскетбол;
- 2) Бокс;
- 3) Волейбол;
- 4) Всестилевое Каратэ;
- 5) Дзюдо;
- 6) Каратэ;
- 7) Кикбоксинг;
- 8) Лёгкая атлетика;
- 9) Самбо;
- 10) Спортивная борьба;
- 11) Футбол;
- 12) Художественная гимнастика.

Сроки реализации Программ по видам спорта на различных этапах обучения – от 1 года до 11 лет.

Этап начальной подготовки – 3-4 года.

Учебно-тренировочный этап – 5-7 лет.

Ожидаемый результат:

- снижение заболеваемости учащихся;
- улучшение состояния здоровья;
- рост показателей уровня физической подготовленности;
- умение организовать досуг;
- судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий;
- овладение способами управления своей телесностью;
- приобретение базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта;
- достижение высоких спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов;
- профессиональное самоопределение учащихся ДЮСШ.

Основные принципы Программы:

- **принцип системности** – предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля);
- **принцип преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетнего обучения учащегося ДЮСШ. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов обучения, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;
- **принцип вариативности** – предусматривает в зависимости от этапа многолетнего обучения, индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Программы разрабатываются по группам видов спорта:

- **командно-игровые** – Баскетбол, Волейбол, Футбол.
- **спортивные единоборства** – Бокс; Всестилевое Каратэ, Дзюдо, Каратэ, Кикбоксинг, Самбо, Спортивная борьба.
- **сложно-координационные** – Художественная гимнастика.
- **скоростно-силовые** – Лёгкая атлетика.

Результатами данных программ является:

- снижение заболеваемости;
- улучшение состояния здоровья;
- рост показателей физического развития;
- приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;
- организация и проведение культурного досуга учащихся;
- организация и проведение Российских, областных, районных и городских мероприятий.

Этап начальной подготовки (далее – ЭНП), возраст обучающихся согласно нормам СанПиН.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- освоение основ техники избранных видах спорта;
- совершенствование полученных навыков и умений;
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия (далее – УТЗ);
- индивидуальные УТЗ;
- теоретические УТЗ;
- контрольные тесты;
- участие в соревнованиях;
- судейская и инструкторская практика;
- медицинский контроль.

Результатом реализации Программ ЭНП является:

- выполнение учебных контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки;
- выполнение юношеского разряда;
- участие в соревнованиях;
- судейство соревнований;
- оздоровление в образовательно-оздоровительном лагере;
- медицинский контроль;
- переход на следующий этап обучения.

Учебно-тренировочный этап (далее – УТЭ), возраст обучающихся согласно нормам СанПиН.

Основные задачи:

- освоение теоретического материала;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- технико-тактическое мастерство;
- подготовка спортсменов разрядников;
- подготовка членов сборных команд;
- медицинский контроль.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- групповые УТЗ;
- индивидуальные УТЗ;
- теоретические УТЗ;
- контрольные тесты;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в образовательно-оздоровительных лагерях;
- судейская и инструкторская практика;
- медицинский контроль.

Результатами реализации Программ УТЭ является:

- выполнение учебных контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки;

- выполнение спортивного разряда.

Внешкольная деятельность ДЮСШ

Внешкольная деятельность включает в себя мероприятия, способствующие:

- организации досуга учащихся ДЮСШ, повышению их культурного уровня;
- приобретению знаний и умений по широкому кругу интересов, воспитанию любви к Родине.

Формы организации деятельности:

- спортивные праздники, соревнования, матчевые встречи;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- экскурсии;
- профильные спортивно-оздоровительные и выездные лагеря;
- спортивные вечера;
- информация о работе, и выступлениях на соревнованиях в СМИ;

Профориентационная деятельность

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

- встречи с выпускниками ДЮСШ, ветеранами;
- участие в городских, районных физкультурных активах;
- встречи с Олимпийскими Чемпионами;
- судейские семинары;
- просмотр видеофильмов;
- беседы.

Работа с родителями

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

- родительские собрания;
- консультации;
- посвящение в спортсмены;
- помощь в организации спортивно-массовых мероприятий.

Традиции

Этот вид деятельности определяет значимость ДЮСШ в системе управления образования администрации Минераловодского городского округа и направлен на организацию культурного досуга учащихся, выявление лучших спортсменов и педагогов, чествование выпускников и ветеранов.

Формы организации деятельности:

- день рождения ДЮСШ;
- участие в соревнованиях выпускников ДЮСШ;
- организация и проведение районных, городских, областных соревнований;
- традиционные соревнования по видам спорта.

Охрана жизни и здоровья учащихся

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

Формы организации деятельности:

- санитарно-просветительская работа;
- врачебно-педагогический контроль;
- углубленный медицинский контроль;
- беседы по технике безопасности при проведении УТЗ;
- оказание первой доврачебной помощи;
- личная гигиена;
- правила самоконтроля;
- правила поведения в общественных местах.

Общественно-методическая деятельность

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

Формы организации деятельности:

- семинары для учителей образовательных школ;
- открытые занятия по видам спорта;
- проведение «Мастер классов»
- аттестация педагогических работников;
- организация и проведение областных, районных и городских спартакиад;
- помощь в организации и проведении экзаменов по физической культуре.

Педагогический контроль

В каждой Программе определены формы и методы педагогического контроля образовательного процесса.

Формы педагогического контроля:

- определение уровня физической подготовленности учащихся (приём контрольно-переводных нормативов в октябре и апреле);
- динамика роста спортивных результатов;
- определение физического состояния и здоровья учащихся.

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

Организация образовательного процесса

Детская юношеская спортивная школа – учреждение дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию личности учащихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. Многолетнее обучение в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации.

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

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

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

Практические занятия проводятся в форме УТЗ с учетом возрастных особенностей учащихся.

Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня.

Организация и проведение образовательного процесса в ДЮСШ регламентируется:

- Программами;
- календарём спортивно-массовых мероприятий;
- расписанием УТЗ;
- планами работ ДЮСШ.

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

Для реализации Программ, ДЮСШ создает отделения по видам спорта, комплекзует учебные группы.

Деятельность учебных групп спортивного отделения осуществляется на принципах добровольности и самоопределения учащихся, необходимые условия создаются тренерами-преподавателями, родителями, администрацией ДЮСШ, которые обеспечивают право выбора видов спорта и форм деятельности.

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

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

Продолжительность учебной недели 6 дней.

Продолжительность УТЗ:

- в группах начальной подготовки до 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах до 3-х часов.

Обучение и воспитание учащихся ведется на русском языке.

Режим образовательного процесса ДЮСШ

Этап учебной подготовки	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст лиц для зачисления/ перевода (лет)	Минимальное количество лиц в группах (человек)	Объём образовательного процесса (час/неделя)
Этап начальной подготовки	3	10	15	6-9
Учебно-тренировочный	5	11	10	12-18

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

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

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

Учебно-воспитательный процесс ДЮСШ состоит из двух этапов обучения:

Этап начально-подготовки (ЭНП).

Цель: целенаправленный отбор учащихся для занятий определенным видом спорта.

На данном этапе обучения, происходит:

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

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Цель: изучение основ технической подготовки в выбранных видах спорта.

На данном этапе обучения, происходит:

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

Освоение программного материала со всеми этапами обучения позволяет:

- всесторонне развивать личность;
- укрепить здоровье;
- достигнуть поставленных спортивных результатов;
- адаптироваться к общественной жизни;
- выполнять разрядные нормативы ЕВСК;
- расширить кругозор знаний;
- способствовать выбору профессии;
- получить документ об окончании ДЮСШ (зачётная классификационная книжка).

Система аттестации и определения результатов деятельности ДЮСШ

Оценка результатов деятельности ДЮСШ определяется:

- в соответствие с Программой, Уставом ДЮСШ, лицензии на образовательную деятельность;
- оценка соответствия методов, средств, форм образовательного процесса возрасту, интересам и потребностям учащихся;
- оценка полноты реализации Программы по объему и разделам;
- оценка результативности реализуемых Программ по сохранности контингента и уровню достижений учащихся;
- оценка содержания и организации образовательного процесса;
- повышение квалификации;
- уровень опытно-экспериментальной работы;
- уровень учебно-дидактического оснащения реализуемых Программ;
- социальные связи;

- организация летней оздоровительной работы.

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

Психолого-педагогическое обеспечение Программы

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

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

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

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

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

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

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

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

При отсутствии психологической службы в ДЮСШ, эти задачи возлагаются на педагогический коллектив.

Медико-санитарное обеспечение Программы, восстановительные мероприятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на группы:

- психолого-педагогическая группа, сюда входит – творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

- медико-биологическая группа, к ней относится – специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души, суховоздушная и парная баня); отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

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

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта (предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа после работы);

- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

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

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

К гидротерапии относятся:

- парные и суховоздушные бани;

- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

- ванны (контрастные, вибрационная, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

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

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- токи Бернера;

- солюкс;

- электростимуляция.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для всех групп обучения, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а

также имеет большое воспитательное значение у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- на этапе начальной подготовки – групповые УТЗ, теоретические УТЗ, участие в соревнованиях;

- на этапе учебно-тренировочном – групповые УТЗ, теоретические УТЗ, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы.

Основной формой проведения УТЗ является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

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

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

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

Средства обучения:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;

- подготовительные упражнения;

- игры;

- упражнения для обучения техники двигательного действия;

- упражнения для совершенствования овладения техникой

двигательного действия.

Методы организации учащихся:

- фронтальный метод;

- поточный метод;

- метод групповых занятий;

- круговой метод;

- метод индивидуальных заданий.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Портнова Ю.М. «Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры», 1997 г.
2. Костикова Л.В. «Баскетбол: Азбука спорта», 2001 г.
3. Портнова Ю.М. «Программа дисциплины « Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры», 2004 г.
4. Беяева А.В., Савина М.В. «Волейбол», 2000 г.
5. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», 1978 г.
6. Мирков К.К. «Руководство тренера по волейболу», 1999 г.
7. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте», 1983 г.
8. Викторова О.Д. «Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья», 1990 г.
9. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок», 1980 г.
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. «Легкая атлетика: критерии отбора», 2000 г.
11. Калюда В.И. Черкашин В.П. «Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье», 1997 г.
12. Комарова А.Д. «Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации», 1993 г.
13. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», 1977 г.
14. «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ», 1995 г.
15. Платонов В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», 1986 г.
16. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
17. Методические рекомендации.
18. Степанов С.В., Головихин Е.В., Мезенцев В.А., Ветров А.М. «Практические основы учебно-тренировочного процесса в Каратэ и Кикбоксинге» / Учебно-образовательная программа, Владимир, 2009.
19. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации.
20. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» / М.: ООО Изд-во Астрель, 2004.
21. Агашин Ф.К. «Биомеханика ударных движений» / М.: ФиС, 1977.
22. Верхошанский Ю.В. «Программирование и организация тренировочного процесса» / М.: ФиС, 1985.
23. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» / М.: ФиС, 1981.
24. Назаренко Л. Д. «Физиология физического воспитания» / Ульяновск, 2000.
25. Вещиков Ф.А. «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ – Стилево Каратэ (спортивная дисциплина «Ашихара-Каратэ»», 2011 г.
26. Интернет-ресурсы:
<http://www.shkolaspporta.ru/> - Официальный сайт СДЮСШОР «Олимпийские ракетки», г. Саратов.