

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель Министра
образования
Республики Беларусь
В.В.Якжик
«01» / 08 2012

Типовая программа дополнительного
образования детей и молодежи
(физкультурно-спортивный профиль)

Пояснительная записка

Типовая программа предназначена для учреждений образования, реализующих образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю и является методическим материалом для разработки программ объединений по интересам базового и повышенного уровней.

Актуальность ее состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей подрастающего поколения в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа позволяет сохранить принцип вариативности в дополнительном образовании детей и молодежи, расширяя рамки свободы творчества педагогов.

Содержание дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю тесно связано с образовательным процессом по учебному предмету "Физическая культура и здоровье", спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой с учащимися в свободное от учебы время.

При реализации образовательной программы данного направления пополняется, закрепляется и совершенствуется учебный материал, изученный на уроке, у учащихся расширяются и углубляются знания о различных видах спорта. Помимо этого, подготовка и участие в соревнованиях круглогодичной спартакиады школьников обеспечивает преемственность между учреждениями дополнительного образования детей и молодежи и специализированными учебно-спортивными учреждениями.

Дополнительное образование детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы физического воспитания и опирается на ее программные и нормативные основы. В ходе реализации образовательной

программы дополнительного образования детей и молодежи создаются условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей учащихся за счет разнообразия форм и видов физкультурных и спортивных занятий, творческого поиска новых форм направленного использования физической культуры, более совершенной спортивной базы, высокой квалификации педагогических кадров, которыми располагают учреждения дополнительного образования детей и молодежи.

Цель программы: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

Задачи:

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности; освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;

формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;

осваивать элементы здорового образа жизни;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

овладевать основами техники и тактики избранного вида спорта.

Результаты образовательной деятельности по программе:

повышение уровня личностного и социального развития учащихся; развитие коммуникативных способностей, инициативности, самостоятельности;

рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности;

приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

формирование умений осваивать новые виды деятельности, посредством занятий физическими упражнениями;

овладение умениями и навыками избранного вида спорта;

развитие интереса учащихся к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и стойкий интерес к ним.

Срок реализации программы – 4 года.

Продолжительность года обучения составляет 42 недели, из них 3 – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Учащиеся, освоившие содержание настоящей программы, могут быть зачислены в специализированные учебно-спортивные учреждения,

или продолжать физическую подготовку и совершенствовать двигательные умения и навыки в учреждении дополнительного образования детей и молодежи по программе четвертого года обучения с изучением вида спорта и спортивных дисциплин на базовом или повышенном уровнях.

На первом году обучения учащимся прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором году обучения ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем и четвертом годах обучения совершенствуется физическая подготовка учащихся. Основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников.

Основными **формами** организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, соревнования, активные формы досуга, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, судейская практика.

Образовательный процесс должен строиться, как на общепедагогических дидактических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.), так и на специальных, выражающих специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

В ходе спортивной подготовки используются две большие **группы методов**: общепедагогические, включающие словесные и наглядные

методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной практики.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести показ отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, использование макетов игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем.

Методы обучения, основанные на двигательной деятельности занимающегося, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Существует ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные), и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств (непрерывные и интервальные).

При организации образовательного процесса, особенно с учащимися младшего и среднего школьного возраста, как основной следует применять игровой метод в виде подвижных и спортивных игр. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Игровой метод используется в процессе спортивной подготовки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и является весьма действенным методом воспитания

коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна роль игрового метода, как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса.

При организации образовательного процесса в объединениях по интересам в качестве методического материала возможно использование средств и методов, приведенных в программах по видам спорта для специализированных учебно-спортивных учреждений, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Выбор места занятий, использование упражнений, подвижных игр и условия проведения соревнований должны соответствовать возрастнополовым особенностям учащихся. Условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям СанПиН № 2.4.4.16-52-2005 “Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в учреждениях внешкольного воспитания и обучения, специализированных учебно-спортивных учреждениях” и Правилам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

В учреждениях дополнительного образования детей и молодежи, реализующих образовательную программу по физкультурно-спортивному профилю, занятия для детей младшего школьного возраста (6-10 лет) проводятся до 4 учебных часов в неделю, среднего школьного возраста (11-13 лет) – до 6 учебных часов в неделю, старшего возраста (от 14 лет) – до 9 учебных часов в неделю при изучении учебной дисциплины на базовом уровне и до 12 учебных часов в неделю при изучении учебной дисциплины на повышенном уровне.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

трех академических часов в объединениях по интересам второго и последующих годов обучения для занимающихся старшего возраста;

двух – в объединениях по интересам первого года обучения для занимающихся старшего возраста и на протяжении всего периода обучения для младшего и среднего школьного возраста.

При построении учебного занятия в соответствии с принципом чередования нагрузки и отдыха перерыв между учебными часами не предусматривается.

При комплектовании состава объединений по интересам следует придерживаться рекомендаций приложения 6 к Санитарным правилам и нормам 2.4.4.16-52-2005 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в учреждениях внешкольного воспитания и обучения, специализированных учебно-спортивных учреждениях" "Рекомендуемый возраст зачисления детей в спортивные объединения внешкольных учреждений".

В данной программе направления деятельности (виды спорта) по которым осуществляется образовательный процесс, условно разделены на **индивидуальные виды спорта** (бадминтон, теннис, шахматы, дартс, шашки, городки, настольный теннис и другие);

циклические виды спорта (биатлон, велоспорт-шоссе, гребля на байдарках и каноэ, конькобежный спорт, лёгкая атлетика (ряд видов), лыжные гонки, плавание, шорт-трек и другие);

командные (игровые) виды спорта: баскетбол, волейбол, гандбол, мини-баскетбол, мини-футбол, ринго, хоккей с шайбой, футбол, футзал и другие;

силовые единоборства: (атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг и другие);

спортивные единоборства: (айкидо, армрестлинг, бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, каратэ-до, кик-боксинг, рукопашный бой, самбо, тайский бокс, таэквон-до и другие);

сложнокоординационные виды спорта: (велоспорт ВМХ, горные лыжи, паркур, скейтбординг, сноубординг, спортивная аэробика, спортивная акробатика, спортивное скалолазание, спортивные танцы, спортивная гимнастика, стрельба пулевая, футбольный фристайл, художественная гимнастика, и другие).

**Примерный учебно-тематический план объединения по интересам.
Командные и индивидуальные (игровые) виды спорта**

№ п/п	Наименования разделов и тем	1 год	2,3,4
		обучения	годы обучения
		Количество часов	
I.	Теоретическая подготовка	8-10	13-23
1.	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1-2	1
3.	Основные понятия спортивной тренировки	–	1-3
4.	Правила избранного вида спорта	1	1-2
5.	Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта	1	1
6.	Основы техники избранного вида спорта	1-2	2-5
7.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	1
8.	Организация и проведение соревнований	–	1-2
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	1-2
10.	Требования к месту занятий и инвентарь	1	1
11.	Основы формирования здорового образа жизни	2	1-2
12.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	1-2
II.	Практическая подготовка	160-242	239-355
1.	Общая физическая подготовка	45-65	50-70
2.	Специальная физическая подготовка	20-35	35-50
3.	Техническая подготовка	62-93	95-140
3.1.	Техника нападения (стойка игрока, передвижения, стойки в сочетании с передвижениями, с игровым предметом и без него)	+	+
3.2.	Техника владения игровым предметом (ловля, передача, ведение, броски, удары)	+	+
3.3.	Техника защиты (передвижения, перехват, выбивание, блокировка игрока)	+	+
4.	Тактическая подготовка	15-20	25-40
4.1.	Тактика нападения (индивидуальные действия с игровым предметом и без него, групповое взаимодействие, командные действия)	+	+
4.2.	Тактика защиты (индивидуальные действия)	+	+
4.2.1.	Групповые действия (взаимодействие защитников против нападающих)	–	+
4.2.2.	Командные действия (организация командных действий при нападении)	–	+
5.	Интегральная подготовка (учебные игры)	12-20	23-35
6.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	4-7	7-11
7.	Судейская практика	–	2-5
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2-4
	ИТОГО: 42 учебные недели	168-252	252-378
	Количество учебных часов в неделю	4-6	6-9

**Примерный учебно-тематический план объединения по интересам.
Спортивные единоборства**

№ п/п	Наименования разделов и тем	1 год обучения	2,3,4 годы обучения
		Количество часов	
I.	Теоретическая подготовка	8-10	13-22
1.	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1-2	1
3.	Основные понятия спортивной тренировки	–	1-2
4.	Правила избранного вида спорта	1	1-2
5.	Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта	1	1
6.	Основы техники избранного вида спорта	1-2	2-4
7.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	1
8.	Организация и проведение соревнований	–	1-2
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	1-2
10.	Требования к месту занятий и инвентарь	1	1-2
11.	Основы формирования здорового образа жизни	2	1-2
12.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	1-2
II.	Практическая подготовка	160-242	239-356
1.	Общая физическая подготовка	50-75	70-100
2.	Специальная физическая подготовка	28-40	45-70
3.	Техническая подготовка:	65-100	90-130
3.1.	Действия в стойке и партере	+	+
3.1.	Защиты, контрприемы, комбинации	–	+
3.2.	Броски, удержания, подножки, подсечки, подхваты, зацепы, уходы	+	+
3.3.	Болевые приемы, удушающие приемы	–	+
3.4.	Блоки, удары, уклоны, отклоны	+	+
3.5.	Атакующие и защитные связки	–	+
3.6.	Спарринги	–	+
4.	Тактическая подготовка	15-25	25-40
4.1.	Действия на дальней, средней дистанции	+	+
4.2.	Наступательная тактика, подготовка атаки, ее развитие	+	+
4.3.	Контратакующая тактика	+	+
4.4.	Оборонительная тактика	+	+
4.5.	Темп поединка	–	+
5.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	–	5-8
6.	Судейская практика	–	2-4
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2-4
	ИТОГО: 42 учебные недели	168-252	252-378
	Количество учебных часов в неделю	4-6	6-9

**Примерный учебно-тематический план
объединения по интересам физкультурно-спортивного профиля.
Силовые единоборства**

№ п/п	Наименования разделов и тем	1 год обучения	2,3,4 годы обучения
		Количество часов	
I.	Теоретическая подготовка	11-14	17-25
1.	Правила безопасного поведения на занятиях	2	2
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1-2	2
3.	Основные понятия спортивной тренировки	–	1-3
4.	Правила избранного вида спорта	1	1-2
5.	Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта	1	1
6.	Основы техники избранного вида спорта	1-2	2-3
7.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	1
8.	Организация и проведение соревнований	–	1-2
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1-2	2-3
10.	Требования к месту занятий и инвентарь	2	2
11.	Основы формирования здорового образа жизни	2	1-2
12.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	1-2
II.	Практическая подготовка	157-238	235-353
1.	Общая физическая подготовка	40-56	50-65
2.	Специальная физическая подготовка	90-135	135-200
3.	Техническая подготовка:	25-45	43-74
3.1.	Техника рывка и толчка (гири, штанги)	+	+
3.1.	Техника тяговых, жимовых упражнений и приседаний	+	+
3.1.	Комплексы упражнений для развития мышечных групп	+	+
6.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	–	3-6
7.	Судейская практика	–	2-4
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2-4
	ИТОГО: 42 учебные недели	168-252	252-378
	Количество учебных часов в неделю	4-6	6-9

**Примерный учебно-тематический план
объединения по интересам физкультурно-спортивного профиля.
Циклические виды**

№ п/п	Наименования разделов и тем	1 год	2,3,4 годы
		обучения	обучения
		Количество часов	
I.	Теоретическая подготовка	8-10	13-22
1.	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1-2	1
3.	Основные понятия спортивной тренировки	–	1-3
4.	Правила избранного вида спорта	1	1-2
5.	Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта	1	1
6.	Основы техники избранного вида спорта	1-2	2-3
7.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	1
8.	Организация и проведение соревнований	–	1-2
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	1-2
10.	Требования к месту занятий и инвентарь	1	1-2
11.	Основы формирования здорового образа жизни	2	1-2
12.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	1-2
II.	Практическая подготовка	160-242	239-356
1.	Общая физическая подготовка	80-111	90-135
2.	Специальная физическая подготовка	30-50	60-95
3.	Техническая подготовка:	40-65	66-85
3.1.	Техника (бега, прыжков, лыжных ходов, стилей плавания, бега на коньках, езды на велосипеде и др.)	+	+
3.2.	Техника старта	+	+
3.3.	Техника прохождения дистанции	+	+
3.4.	Техника прохождения (виража, разворота, спуска, подъема)	+	+
3.5.	Техника финиширования	+	+
4.	Тактическая подготовка	6-10	15-20
4.1.	Активная, пассивная, комбинированная формы тактической борьбы	–	+
4.2.	Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований	–	+
4.3.	Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, длительность и характер разминки)	+	+
4.4.	Переход от одного вида тактики к другому в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач	–	+
4.5.	Способы маскировки собственных намерений (действий)	–	+
4.6.	Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях	–	+
4.7.	Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке	–	+
5.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	2-4	4-10
6.	Судейская практика	–	2-7
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2-4
	ИТОГО: 42 учебные недели	168-252	252-378
	Количество учебных часов в неделю	4-6	6-9

**Примерный учебно-тематический план
объединения по интересам физкультурно-спортивного профиля.
Сложнокоординационные виды**

№ п/п	Наименования разделов и тем	1 год	2,3,4 годы
		обучения	обучения
		Количество часов	
I.	Теоретическая подготовка	8-10	13-24
1.	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1-2	1
3.	Основные понятия спортивной тренировки	–	1-3
4.	Правила избранного вида спорта	1	1-2
5.	Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта	1	1
6.	Основы техники избранного вида спорта	1-2	2-5
7.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь	–	1
8.	Организация и проведение соревнований	–	1-2
9.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	–	1-2
10.	Требования к месту занятий и инвентарь	1	1-2
11.	Основы формирования здорового образа жизни	2	1-2
12.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	–	1-2
II.	Практическая подготовка	160-242	239-354
1.	Общая физическая подготовка	38-55	46-65
2.	Специальная физическая подготовка	38-55	55-83
3.	Техническая подготовка:	80-126	130-190
3.1.	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения отдельным элементам	+	–
3.2.	Отдельные элементы (стойки, перевороты, кувырки и др.)	+	+
3.3.	Связки элементов	+	+
3.4.	Комбинации элементов	–	+
3.5.	Танцевальные упражнения	+	+
3.6.	Упражнения художественной гимнастики с предметами	+	+
6.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	2-4	4-8
7.	Судейская практика	–	2-4
8.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2-4
	ИТОГО: 42 учебные недели	168-252	252-378
	Количество учебных часов в неделю	4-6	6-9

I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед и непосредственно в учебном занятии. Она неразрывно связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание занятий зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине и гордости за нее.

Учебный материал по теоретической подготовке:

1. Правила безопасного поведения на занятиях (предупреждение травматизма в местах занятий; правила безопасности при самостоятельных занятиях).

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (понятие о функциональных системах организма человека; возрастные особенности развития человека; влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, связочно-мышечный аппарат, центральную нервную систему и обмен веществ).

3. Основные понятия спортивной тренировки (цель, задачи, содержание тренировки; система подготовки спортсменов; этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование).

4. Правила избранного вида спорта (требования официальных правил вида спорта; права и обязанности спортсменов).

5. Краткий обзор состояния и развития избранного вида спорта (история вида спорта; развитие вида спорта в СССР и в Республике Беларусь; международные ассоциации, федерации вида спорта; развитие вида спорта в мире; соревнования, чемпионы, рекорды).

6. Основы техники избранного вида спорта (понятие о технике вида спорта; всестороннее владение всеми приемами техники – основа спортивного мастерства; характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях;

тенденции развития техники вида спорта; значение правильной техники вида спорта для достижения высоких результатов).

7. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий).

8. Организация и проведение соревнований: (виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов)

9. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении).

10. Требования к месту занятий и инвентарь (места (трассы, площадки, поля и др.) для проведения тренировочных занятий и соревнований; тренировочные места и оборудование для занятий по технике и общей физической подготовке; уход за спортивным инвентарем и оборудованием; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю).

11. Основы формирования здорового образа жизни (личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание); водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ); использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений); понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение), меры профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат; понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

12. Прикладно-ориентированная физическая подготовка

(общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью).

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие выносливости, в частности аэробных возможностей, происходит ускоренными темпами у мальчиков в 8-10 лет и в 15-17, у девочек – в 7-9 лет и в 14-16 лет; анаэробных возможностей у мальчиков – в 11-13 и в 16-18 лет, у девочек – в 10-12 и в 15-17 лет.

Развитие скоростной выносливости у мальчиков наиболее оптимально в 15-17 лет, у девочек – в 14-16 лет.

Наибольший прирост в показателях гибкости у мальчиков и девочек отмечается с 7 до 13 лет.

Сенситивный период для развития координационных способностей – 8–12 лет.

Увеличение темпа движений наиболее значительно в возрасте 7-9 и 12-13 лет. Период ускоренного развития скоростных способностей отмечают в 10 – 13 лет. У мальчиков самый большой прирост скорости от 12 до 15 лет.

Развитие силы наиболее оптимально в возрасте от 12 до 17 лет.

Наличие сенситивных периодов не исключает развития и совершенствования физических качеств, которые не имеют благоприятной предрасположенности к росту в данном возрасте.

Выполнение упражнений общей физической подготовки обеспечивает развитие всех основных физических качеств, тем самым улучшая физическую и функциональную подготовленность, которая в дальнейшем позволяет осваивать более сложные двигательные действия.

Упражнения по ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом. Необходимо чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц туловища и т.д.

Упражнения для развития силы

Упражнения с сопротивлением, с использованием массы собственного тела, отягощений. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (попеременно и одновременно), отталкивание, стоя у стены, на

полу в положении лежа. Повороты кистей и предплечий наружу, вовнутрь. Сжимание кистью теннисного мяча (кистевое эспандера).

Приседания на двух и одной ноге. Висы, подтягивания, размахивания, простейшие подъемы. Подъемы прямых и согнутых в коленях ног, круги прямыми ногами, подтягивание коленей к животу. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Лазание по канату, шесту, лестнице, гимнастической стенке. Упражнения в приседаниях, прыжках, выпадах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание партнера, каната.

Упражнения для развития быстроты

Выполнять команды: "на старт", "внимание", "марш". Старт из различных исходных положений. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег на месте с опорой руками о стенку, с последующим забрасыванием голени. Выполнение различных упражнений по сигналу (рывки за мячом и ловля его после первого отскока); удар мячом в стенку (щит), дать упасть ему на пол, выполнить ускорение и поймать его во время отскока.

По сигналу выполнить прыжок, рывок, изменить направление бега, прыжок с хлопками перед грудью и за спиной, прыжки с двойным ударом ногой о ногу. Стоя с гимнастической палкой (вертикальное или горизонтальное положение) – по сигналу отпустить палку и схватить палку партнера. Ловля падающих предметов – поднять набивной мяч на уровень лица, по команде отпустить его и поймать в приседе (наклоне) до падения на пол.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорениями до 60 м. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег в чередовании с ходьбой. Равномерный бег. Ходьба на лыжах. Плавание. Езда на велосипеде.

Упражнения на ловкость

Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Различные упражнения с мячом, ведение его руками, ногами, клюшкой или гимнастической палкой. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Из

положения стоя на коленях, пережат вперед прогнувшись. Пережаты назад в группировке и согнувшись. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре.

Упражнения для развития гибкости

Круговые вращения руками вперед и назад. Выкруты в плечах с гимнастической палкой. Круговые вращения руками с гантелями. Развитие связочного аппарата рук и кистей. Кисти в замок – круговые движения в левую и правую стороны, поворот кистей ладонью вперед – руки прямые. Ладонь к ладони – поднять локти до прямого угла в лучезапястном суставе. Пальцы ладонной частью поставить на ладонь другой руки – разгибание кисти. Взять кисть, сверху – надавливая на запястье, сгибанием подвести пальцы к предплечью. Круговые движения в плечевых и локтевых суставах. Взяться кистями за рейку гимнастической стенки на уровне плеч – приседания с максимальным отведением рук вверх. Соединение кистей в области лопаток – одна рука проносится через плечо назад, другая снизу – назад. Выкруты вперед и назад, удерживая в руках гимнастическую палку, скакалку на ширине плеч. Ходьба "гусиным" шагом, ходьба на прямых ногах: на каждый шаг коснуться кистями рук носков ног или пяток. Наклоны туловища вперед – ноги прямые, перехватываясь за рейки гимнастической стенки, положить кисти рук на пол. В парах, хватом кистей сверху выполнить шаг в сторону, дальней ногой от партнера. То же, только стоя спиной друг к другу. Лежа на груди, партнер за руки или ноги поднимает за руки или ноги вверх – прогнуться. Мост с помощью партнера и самостоятельно, с опорой на руках. Ноги на ширине плеч, стать на колени и подняться без помощи рук. Сед, одна нога, согнутая в колене под себя, другая прямая – наклон вперед. Боковой полушпагат. Покачивания в выпаде. В положении сидя, пронести гимнастическую палку под прямые ноги и обратно. Разведение ног в стороны. Повороты стоп наружу и вовнутрь. Стоя на коленях, сед на пятки, то же, только наклон назад прогнувшись.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует развитию качеств, необходимых для овладения основными приемами техники, и эффективному их выполнению в тренировочном и соревновательном процессе. Упражнения по специальной физической подготовке развивают такие специальные физические качества как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, проявляемых в условиях обстановки, характерной для отдельного вида спорта.

Упражнения для развития быстроты и прыгучести

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках до 30 м (5, 10, 15 и т. д.), с постоянным изменением длины

отрезков из исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному, по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держась на уровне лица быстрое разгибание толчковой ноги вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжок с места. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками вертикальных ориентиров. Прыжки с разведением ног, со сгибанием ног до касания коленями груди, с поворотами на $90-180^\circ$. Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на возвышенной опоре. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх) установленную на доступной высоте. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Бег на максимальной скорости, бег с высоким подниманием бедра. Метание теннисного мяча с места в стену или щит на дальность, на дальность отскока.

Упражнения с отягощениями

Упражнения с набивными мячами: передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке.

Ходьба в полуприседе с набивными мячами. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в

руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Комплекс упражнений с гантелями, штангой, на силовых тренажерах.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике. Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя тренировочная игра, тренировочные спарринги.

Упражнения для мышц ног и таза

Ходьба, бег, поднятие на носки (стоя на полу, стоя на брус); сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания в различных вариантах постановки стоп; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Вышагивание на гимнастическую скамейку, тумбу. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, со сменой положения ног, чередование прыжков на левой и правой ногах, с поворотами, серийные многоскоки и т.п.).

Упражнения для освоения физического пространства

Повороты налево, направо, кругом. Построение в шеренгу, колонну, круг. Ходьба и бег в колоннах по одному, по два, по три. Перестроение во время бега в пары, тройки. Бег со сменой лидера.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе.

Упоры: передвижения в упоре на руках по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги. Упражнения с отягощениями.

Подтягивания на наклонной доске. Лазание по канату, перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Лазание по канату, гимнастической стенке. Преодоление сопротивления партнера.

Упражнения для развития мышц туловища

Поднятие ног из положения в висе стоя до касания места хвата рук. Поднятие туловища из положения лёжа на животе и спине. Из положения лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног. Удержание положения "прогнувшись" лёжа на животе.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для избранного вида спорта.

В зависимости от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и уровня подготовленности занимающихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой избранного вида спорта.

Методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка

Тактика спортсмена – это целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

Тактическая подготовка состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах спорта. Знания по тактике получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями, просмотре кинограмм, киноколеек и видеоматериалов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях и при их анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка – это практическое овладение тактикой путем применения технических приемов в зависимости от условий, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. По окончании соревнований

необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Задачи тактической подготовки решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Судейская практика

Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практического участия.

Контрольные испытания

При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

Результаты испытаний не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе занимающихся на следующий год обучения.

Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы предусматривает:

- разработку на ее основе и практическое применение в образовательном процессе программ объединений по интересам с базовым и повышенным уровнями изучения;
- наличие квалифицированных педагогических кадров;
- практическое использование педагогами в образовательном процессе методических разработок, методических рекомендаций и специальной литературы, по всем разделам программы;
- участие педагогов дополнительного образования в методических семинарах с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям (видам спорта);
- работу методических объединений педагогов дополнительного образования и проведение педагогических советов в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи;
- самообразование педагогов дополнительного образования и повышение их квалификации;

- аттестацию педагогов дополнительного образования;
- организацию и проведение спартакиад, соревнований в учреждениях образования и в районах.

Литература и информационный ресурс – литературные и информационные источники по каждому направлению деятельности указываются в соответствии с требованиями государственного стандарта по составлению библиографических записей.

Пример:

1. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2005.
2. Поддубская, Г.С. Воспитываем самостоятельность / Г.С. Поддубская // Пачатковая школа. – 2010. – №8. – С.63-66.
3. Сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>. Дата доступа: 27.12.2011г.
4. Электронная почта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>. Дата доступа: 27.12.2011г.