

1.1. Отдел по физической культуре и спорту муниципального образования
Кореновский район.

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детская-юношеская спортивная школа № 3

МО Кореновский район.

Общеразвивающая программа

по видам спорта

Разработана в соответствии с федеральными требованиями и учетом
требований Федерального стандарта спортивной подготовки.

Срок реализации программы 10 лет.

г. Кореновск.2015г.

Согласовано
решение педагогического
совета МОБУ ДО ДЮСШ № 3
МО Кореновский район
Протокол № 3
от «01» июня 2015г.

Утверждаю
Директор МОБУ ДО ДЮСШ №3
МО Кореновский район
В.А. Кузнецов
Приказ № 34
от «05» июня 2015г.



Автор программы:

Бирюлин Сергей Васильевич — зам. директора по спортивной работе
МОБУ ДО ДЮСШ № 3 тренер-преподаватель I категории.

Рецензенты:

Кузнецов Вячеслав Аркадьевич — Директор МОБУ ДО ДЮСШ № 3,
тренер-преподаватель I категории.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.	4
1.1. Характеристика видов спорта.	5
1.2. Требования к лицам, проходящим обучение.	10
2. Продолжительность и объемы реализации Программы.	10
2.1. Учебный план.	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.	13
2.3. Структура системы многолетней подготовки.	13
3. Содержание и методика работы по предметным областям.	14
3.1. Теория и методика физической культуры.	14
3.2. Физическая подготовка.	15
3.2.1. Общая физическая подготовка.	15
3.2.2. Специальная физическая подготовка.	21
3.3. Избранный вид спорта.	22
4. Психологическая подготовка.	22
5. Воспитательная работа.	23
6. Система контроля и зачетные требования.	23
7. Требования техники безопасности	24
8. Перечень информационного обеспечения Программы.	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке способствует ознакомлению детей с методикой спортивной подготовки и техническими особенностями по следующим видам спорта: бадминтон, гандбол, городки, лапта, настольный теннис, плавание, стрельба из лука, теннис, флорбол, хоккей на траве, черлидинг.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры обучающихся, потребности в поддержании здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени;
- освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- привлечение к систематическим, круглогодичным занятиям различными видами спорта.
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки в дальнейшем по предпрофессиональным программам;

- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий спортивно-оздоровительного этапа в МОБУ ДЮСШ №3 МО Кореновский район (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы учащихся, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от их возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств.

Программа учитывает особенности подготовки обучаемых в дисциплинах спорта — бадминтон, гандбол, городки, лапта, настольный теннис, плавание, стрельба из лука, теннис, флорбол, хоккей на траве, черлидинг и предусматривает:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- направленность на предупреждение возможных заболеваний с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам,

- развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТА.

Виды спорта подобраны с расчетом на наиболее полное выявление индивидуальных особенностей учащихся и с целью осознания ими, что систематические занятия спортом приносят существенное социальное, моральное, психологическое, физическое и интеллектуальное удовлетворение, уверенность в себе.

Для игры в бадминтон не нужны большая специальная подготовка и специальные знания. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, ловкости, гибкости, глазомера, точности реакции, выдержки, а также специальных спортивно-технических навыков. Благодаря этому бадминтон

является составной частью тренировок во многих видах спорта. Идея игры в бадминтон сводится к тому, что соперники перебрасывают через сетку мяч с перьями (волан) в пределах площадки. Задача играющего состоит в том, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и «погасить» его через сетку на стороне противника. В отличие от большого и настольного тенниса бадминтон представляет собой чистую игру с лета. В бадминтон можно играть везде, и он доступен людям любого возраста. Квалификационные соревнования по бадминтону проводятся только в закрытых помещениях.

Игра в гандбол происходит на площадке размером 40 м. в длину, разделенной средней линией, и 20 м. в ширину. По обе стороны площадки за лицевой линией стоят ворота 3 м. шириной и 2 м. высотой. На расстоянии шести метров от ворот проходит дугообразная линия, ограничивающая площадь вратаря, за которую нельзя заходить и даже наступать на нее нападающим с мячом. Параллельно ей идет девятиметровая линия, ближе которой нельзя находиться нападающим при назначении свободного броска. Задача каждой команды - забросить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои. В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч переходит к противнику. Мяч можно передавать друг другу одной и двумя руками, вести его, ударяя о поверхность площадки одной рукой, бросать в ворота в прыжке и в опорном положении, не наступая на линию зоны вратаря до выпуска мяча. Защищая свои ворота, можно преграждать путь нападающему, перехватывать мяч, если нападающий выпустил его из рук при передаче или ведении, блокировать летящий в ворота мяч.

Нельзя делать с мячом в руках более трех шагов, держать мяч без каких-либо действий более трех секунд, находиться при любом введении мяча в игру ближе трех метров от игрока, производящего вбрасывание. Нельзя заходить в зону чужого вратаря с мячом, пробегать по зоне для выбора позиции. В зоне своего вратаря нельзя блокировать игрока или мяч и пробегать по зоне с целью выбора удобной позиции. За такие ошибки мяч отбирают или назначают штрафной бросок. Нельзя допускать грубые толчки, захваты, подножки, удержание игрока, выкрики, касание мяча ногами, кулаком, пререкание с судьями, зрителями. В зависимости от категории и качества нарушения наказанием может быть передача мяча противнику и свободный бросок, штрафной бросок, предупреждение игрока, удаление его с поля на две минуты, дисквалификация до конца игры.

Первые правила игры были довольно простыми и рассчитанными на игру женщин. Но постепенно игра усложнялась, и ныне гандбол заслуженно именуется атлетической игрой, одинаково популярной и у мужчин и у женщин.

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бедра и колени. Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч

другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол. Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено. Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом. Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать. Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства. Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время и/или серия 7-метровых бросков.

«Городки» — старинная русская игра. Самая первая достоверная информация о городках датируется началом XIX столетия. В роли полноправного вида спорта городки были признаны в 1923 году. В 30-е годы были приняты обязательные правила игры в городки (15 фигур), они действуют и по настоящее время.

В начале и середине 20-го века отмечался пик популярности городошного спорта. С 1936 года по нему проводились целые чемпионаты. В 60-70-е годы XX-го столетия городками увлекались около 350000 человек. Однако к 90-м годам интерес к городкам изменился не в лучшую сторону. В наши дни снова отмечается интерес к городкам. В современном мире стало уже традицией проводить игры на Кубок Европы.

У детей городошный спорт, способствует развитию многих физических качеств: меткость, ловкость, сила.

Воспитывает нравственно-волевые качества — терпение, целеустремлённость, выдержку, организованность.

Русская лапта способствует развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, точность. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Процесс формирования знания, умений и навыков игры неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Занятие лаптой способствует развитию у учащихся основных физических качеств. Важным физическим качеством для игры в лапту является быстрота. Быстрота

зависит, не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития моральных качеств и поэтому в занятия смело нужно вводить упражнения в беге. Для развития силы на уроках применяют упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, а так же приседания с отягощением, метанием мячей на дальность. На занятиях лаптой с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Настольный теннис – это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар. Настольный теннис предъявляет высокие требования к физическим и умственным способностям. Во время тренировки игрок развивает в себе быстроту реакции и силу удара со специальными компонентами на выносливость, ловкость, а также реактивные и координационные способности для управления своими технико-тактическими действиями. Ярко выраженная способность к концентрации внимания, тактическое мышление и готовность к риску являются такими же важными факторами для достижения личной победы, как дисциплинированность, самообладание и воля к победе.

Плавание осуществляется в водной среде, где температура 25,5-28,5°C и это существенно влияет на работоспособность. Температуры тела пловца и воды различны, вода является раздражителем рецепторов. Кроме того, пловец преодолевает сопротивление воды, которое возрастает по мере повышения скорости плавания. Плавуемость зависит от телосложения техники выполнения движений, веса спортсмена и соотношения мышечной и жировой ткани. Кроме того, плавание характеризуется горизонтальным положением тела пловца, что существенно влияет на работу сердца и легких - не тратится энергия на поддержание положения тела в вертикальном положении. Все это позволяет пловцу длительно выполнять большой объем работы, которую на суше он выполнять не может.

Стрельба из лука – вид стрелкового спорта, соревнования в поражении круглых мишеней диаметром 80-122 см на 4 дистанции (от 30 до 90 метров) 36 стрелами. В свое время стрельба из лука была необходимым физическим

упражнением, служившим подготовкой к охоте и войне. С появлением огнестрельного оружия стрельба из лука стала одним из популярных видов спорта, которым можно заниматься с ранней юности до старости. Этот вид спорта требует силы, ловкости, самообладания и выдержки. При помощи специальных упражнений, укрепляющих руки, спину и брюшной пресс, стрельба из лука способствует приобретению хорошей осанки, а потому рекомендуется также и женщинам.

Теннис – это игра с ответными ударами, в которую можно играть на открытом воздухе и в помещении. Современный теннис – высокоподвижная игра с известными физиологическими показателями естественной интервальной нагрузки и многообразностью движений при игре, таких, как бег, прыжки, вращения, сгибания, выпрямления, взмахи, удары. Теннис является игрой в мяч с высокими требованиями к ловкости и находчивости вследствие необходимого быстрого приспособления тела к скорости, кривой полета и вращению посланного противником мяча. Здесь развиваются точное наблюдение за противником, высокая степень концентрации, качество реакции и решительность. Распознать игровые слабости противника и применить в соответствии с ситуацией и собственные сильные стороны - все это умственные задачи игры. Очень важно, что теннисом могут заниматься представители обоих полов до самого пожилого возраста.

Флорбол - это название, присвоенное игре Международной федерацией флорбола 12 апреля 1986 года в шведском городе Хускварна. До того момента флорбол имел много наименований: в Швеции – иннебанди, в Финляндии - салибанди, в США и Канаде – флорхоккей, а в некоторых европейских странах – юнихоккей. Однако все эти слова называют одно – разновидность хоккея с мячом в закрытом помещении. Многие виды спорта имеют сходство с флорболом (или он имеет сходство с ними). Из зимних видов наиболее близки флорболу хоккей с мячом и хоккей с шайбой. Из летних видов больше всего похож на флорбол хоккей на траве. Известна и другая разновидность хоккея на траве – индорхоккей, проводится в закрытых помещениях. Близок флорбол и уличному хоккею на роликах, и крикету. Приверженцы флорбола и знатоки его истории не без основания утверждают, что свои современные черты эта игра приобрела в Америке. При этом удивительным фактом является то, что свое фактическое происхождение флорбол в некотором смысле ведет от бейсбола! Современный официально регламентированный мяч для флорбола - пластмассовый, с 26 отверстиями, весом 23 грамма - пришел из США, где он использовался детьми и юношами, тренировавшимися в упомянутой выше разновидности лапты. Благодаря легкому мячу была достигнута минимальная степень травматического риска при серьезной подготовительной работе на малых и больших профессиональных бейсбольных площадках страны.

Сейчас флорбол уже не просто игра детей и хоккеистов. Это самостоятельный вид спорта, объединяющий десятки тысяч игроков-любителей по всему миру и сотни профессиональных команд. Во флорбол играют

взрослые и дети, женщины и мужчины, мальчики и девочки. Каждый чётный год МФФ проводит мужское первенство мира, каждый нечётный – женское. Выпуском флорбольной экипировки занимаются уже не две - три компании в США и Швеции, а целые холдинги, опутавшие дилерской сетью весь мир. Каждый год выпускаются новые коллекции клюшек, мячи, кроссовки, щитки, перчатки, адаптированные для флорбола или же специально изобретённые. Принципы игры совершенствуются в пользу увеличения зрелищности. Флорбол развивается так интенсивно, как ни один из предшествовавших ему видов спорта.

Поскольку обязательным условием хоккея на траве является скоростной бег и в то же время правила запрещают мешать сопернику, блокируя его корпусом или клюшкой, игра предъявляет повышенные требования к развитию подвижности, проворства, координационных и ориентационных способностей спортсмена. Соблюдение технических предписаний, разрешающих при обработке мяча касаться его только одной стороной клюшки, требует от спортсмена большой ловкости, быстроты реакции и точности. Многочисленные правила игры направлены на то, чтобы защитить спортсменов от травм и воспитывать в них такие качества, как спортивная честь, умение владеть собой и правильно вести себя в коллективе. Благодаря своеобразию хоккея на траве он в такой же степени, как и другие командные игры, может быть рекомендован как спорт для молодежи.

Черлидинг может считаться одним из самых зрелищных видов спорта по праву. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Современная программа международных соревнований включает несколько номинаций. Победители определяются в отдельных программах. Выступления спортсменов оцениваются по балльной системе. Черлидинг - учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой, способствует развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности движений, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга, эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают желающих заниматься любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма. Они доступны при любой конституции тела.

1.2. ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ.

К освоению дополнительной общеразвивающей программе допускаются любые лица в возрасте от 5 до 17 лет, прошедшие медосмотр, имеющие медицинские

показания и рекомендации или не имеющие медицинских противопоказаний. Программа устанавливает минимальный возраст детей, допускаемых к освоению дисциплин:

- черлидинг — 5 лет;
- бадминтон – 6 лет;
- городки – 7 лет;
- лапта — 7 лет;
- настольный теннис – 8 лет;
- гандбол – 8 лет;
- плавание – 9 лет;
- теннис — 9 лет;
- флорбол — 9 лет;
- хоккей на траве — 10 лет;
- стрельба из лука — 11 лет.

Но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей возможно отклонение на 1 год от установленного минимального возраста в большую или меньшую сторону в индивидуальном порядке по согласованию с законными представителями детей. Максимальный возраст детей, допускаемых к занятиям по общеразвивающей программе – 17 лет.

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы установлен – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программногo материала обучающимися.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Начало тренировочного процесса осуществляется с начала календарного года. Набор (индивидуальный отбор) учащихся осуществляется ежегодно с начала календарного года – до 15 февраля текущего года. Минимальная наполняемость учебных групп – 15 человек, а максимальная не должна превышать два состава группы (до 30 человек). Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Учебный план тренировочных занятий на 52 учебные недели:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

ТЕОРИЯ.

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Гигиенические знания и навыки.	1
3	История, обзор и пути развития спорта в России.	1
4	Правила проведения соревнований и игр.	1
5	Методика судейства.	1
6	Организация и проведение соревнований.	1
7	Техника игры.	1
8	Тактика игры.	1
9	Система специальных упражнений.	1
10	Виды спорта и подвижные игры.	1
11	Психологическая подготовка спортсмена.	1
12	Просмотр учебного фильма и его разбор.	1
Итого:		12

ПРАКТИКА.

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Общая физическая подготовка.	120
2	Специальная физическая подготовка.	96
3	Техническая подготовка.	60
4	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.	8
5	Самостоятельная работа.	6
6	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.	6
7	Контрольные испытания.	4
Итого:		300

Всего за год :

312

В данном годовом плане часы распределены по времени на основные предметные области.

Годовой план-график учебно-тренировочных занятий (ч)

Содержание занятий	Месяцы												Итого (часов)
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96

Техническая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.			2						2	2	2		8
Самостоятельная работа.						2	4						6
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.	2			2					2				6
Контрольные испытания.					2							2	4
Всего (часов).	26	24	26	26	26	26	28	26	26	26	26	26	312

Основными формами учебного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- прохождение обучающимися тренировочных сборов, проводимых на базе

Учреждения или иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся предполагается с третьего года обучения. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима

занятий, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 40 до 50% общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме до 40% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме до 10% общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации определяется в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

2.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения осуществляется в соответствии с возрастом и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту или уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общих подготовительных средств к более специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

На протяжении освоения программы в Учреждении обучающиеся проходят несколько возрастных этапов и в соответствии с возрастом на каждом последующем этапе осваивают навыки более сложных в техническом плане видов спорта.

При подготовки обучающихся к переходу на обучение по предпрофессиональным программам используются навыки в изучаемых видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- гибкость;
- координационные способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, быстрота начала движения);
- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- выносливость.

3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Подготовка по теории и методике физической культуры и спорта в группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теории методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и

начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Очень полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретических разделов по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» - наименование тем:

- Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях спортом.
- Спортивный инвентарь, одежда и обувь.
- Краткая характеристика техники нанесения ударов мячу.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Противодействие допингу в спорте.
- Спортивный инвентарь, одежда и обувь.
- Краткая характеристика техники избранной спортивной дисциплины.
- Основные средства восстановления.
- Теоретические знания о технике и тактике избранной спортивной дисциплины.
- Правила соревнований в спорте.
- Противодействие допингу в спорте.
- Контроль здоровья и функциональных возможностей.

3.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;

развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;

расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактики заболеваний.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Развитие силы:

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, отжимание). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание набивного мяча). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые быстроту их сокращения. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая нога, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку, со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты:

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой

реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений. Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях),
- бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости:

Выносливость — это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека. В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью физических спортсмена (упражнений), а при выполнении специальной любой работы (любых выносливость — длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою

очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость — способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- стрельба из лука, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): бадминтон, флорбол, хоккей на траве;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости:

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости:

Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование различного вида мячами, воланами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами), жонглирование (набивание) с помощью ракеток, клюшек;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки:

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в вися на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации и особенностей вида спорта.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных занятий должен приближаться к 40–50 %.

3.3. Избранный вид спорта.

В зависимости от индивидуальных качеств и возрастных особенностей обучающихся программа предусматривает подготовку по нескольким видам спорта с целью выявления наиболее одаренных детей и проявления высоких способностей в освоении ими одного из видов спорта, проявивших стойкий интерес к нему. Программа направлена на ориентирование проявивших способностей детей к дальнейшим занятиям (специализации) в избранном виде спорта по предпрофессиональной программе подготовки при условии успешной сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к более слабым учащимся, жестокость. Поэтому с первых дней занятий нужно большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта, на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, участвуют в конкурсах с обязательным поощрением победителя и призеров.

6. СИСТЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ.

Тестирование и контроль освоения программы и приобретение устойчивых навыков в видах спорта проводится, как правило, не реже двух раз в учебном году по контрольным нормативам соответствующих видов спорта групп начальной подготовки первого года обучения с целью выявления наиболее

одаренных детей. Возможно прохождение индивидуального тестирования одаренных учащихся по решению педагогического совета.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств у человека

Физические качества	Возраст																
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х					
Ловкость				х	х	х	х	х	х	х	х						
Быстрота					х	х	х	х	х	х	х	х					
Сила										х	х	х	х	х			
Выносливость												х	х	х	х	х	х
Скоростно-силовые способности						х	х	х	х	х	х	х					

7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

7.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

7.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

7.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений;
- столкновения в игровой ситуации.

7.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

7.5. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

7.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

7.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

7.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

7.9. Требования безопасности перед началом занятий.

7.9.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

7.9.2. Проветрить спортивный зал.

7.9.3. Проверить надежность крепления вспомогательного оборудования и исправность спортивного инвентаря.

7.10. Требования безопасности во время занятий.

7.10.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах и тренажерах без тренера или его помощника, а также без страховки.

7.10.2. Не выполнять упражнения без команды тренера.

7.10.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

7.10.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных скамеек и снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая при приземлении.

7.10.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

7.11. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

7.11.1. При появлении во время занятий боли, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

7.11.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

7.11.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

7.12. Требования безопасности по окончании занятий.

7.12.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

7.12.2. Проветрить спортивный зал.

7.12.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

7.12.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. АЛЕКСЕЕВ А. В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.

2. БЕЛКИН А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1983 г.

3. ВЕРХОШАНСКИЙ Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 г.
4. КОЛОМЕЙЦЕВ Ю. А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 г.
5. МАТВЕЕВ Л. П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977г.
6. МАТВЕЕВ Л. П. Спортсменам о спортивной форме. Издание 2-е переработанное. – Москва, «ФиС», 1966 г.
7. НЕКРАСОВ В. П., ХУДАДОВ Н. А., ПИККЕНХАЙН Л., ФРЕСТЕР Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1985 г.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
11. Станкин М.И. Психолого–педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
12. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.:Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г.
- 17.<http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
- 18.<http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики.
- 19.<http://www.russwimming.ru/>-Всероссийская федерация плавания.
- 20.<http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса.
21. <http://www.badm.ru/> –Федерация бадминтона России.