**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования города Иркутска**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 4»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Тренерского совета  Протокол № 1  от 10.09.2016 г. | Утверждено  приказом директора МБОУ ДО  г. Иркутска ДЮСШ № 4  № 48 от 10.09.2016 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Л. Любимов/ |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска**

**«Детско-юношеская спортивная школа № 4»**

г. Иркутск

2016 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3 стр.
2. Информация о ДЮСШ № 4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.
3. Кадровое обеспечение и количественный состав \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5 стр.
4. Материально-техническая оснащенность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8 стр.
5. Цели, задачи и направления деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 стр.
6. Образовательный процесс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11 стр.

Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13 стр.

Содержание и методика работы по предметным областям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 17 стр.

Примерные темы для теоретической подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 18 стр.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 стр.

Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 21 стр.

Психологическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23 стр.

Врачебный контроль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 28 стр.

Восстановительные мероприятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 29 стр.

1. Контрольно-переводные нормативы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 30 стр.
2. План комплектования ДЮСШ № 4 кадрами \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 34 стр.
3. Годовой календарный учебный график \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 37 стр.
4. Программно-методическое обеспечение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 39 стр.

**1. Пояснительная записка**

Образовательная программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа № 4» (далее – ДЮСШ № 4) является общей программой деятельности администрации школы, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) и самих обучающихся.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Основными формами тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с группой, объединенной для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* теоретические занятия;
* самостоятельная работа обучающихся;
* посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
* организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
* тренировочные сборы;
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и меди­цинский контроль;
* инструкторская и судейская практика учащихся.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта. Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

Организация занятий по программе осуществляется на следующих этапах подготовки:

* этап начальной подготовки – до 3-х лет обучения;
* тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет обучения;
* тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет обучения;
* этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и показывающие стабильные высокие результаты.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности видов спорта, реализуемых в природной среде, в стране, в Иркутской области, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Основными задачами реализации программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программ в области физической культуры и спорта;
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся.

В ходе освоения программы решаются три группы задач:

-образовательные,

-воспитательные,

-оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в освоении теоретических и практических основ избранного вида спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств обучающихся.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Образовательная деятельность по основным программам в ДЮСШ № 4 осуществляется по следующим видам спорта:

* баскетбол;
* волейбол.

Данная программа разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам:

* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

ДЮСШ № 4 осуществляет образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки по следующим видам спорта:

1. **баскетбол** (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Министерства спорта России от 10.04. 2013 № 114);
2. **волейбол** (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта России от 30.08. 2013 № 680).

**2. Информация о ДЮСШ № 4**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа № 4» является организацией дополнительного образования детей, осуществляющей в качестве основного вида деятельности – образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки в соответствии со Сводным реестром государственных услуг (работ) Иркутской области в установленной сфере деятельности.

Полное наименование Учреждения - Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа № 4».

Сокращенное наименование Учреждения – МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 4.

ДЮСШ № 4 осуществляет свою деятельность в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности, выданной Службой по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области № 6592 от 01 октября 2013 года (серия 38Л01 № 0001055).

Учреждение является некоммерческой организацией и осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Уставом.

Организационно-правовая форма Учреждения: бюджетное учреждение.

Тип Учреждения: учреждение дополнительного образования детей.

Место нахождения Учреждения (юридический адрес): 664053, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Баумана, д. 222 кв. 61.

Полномочия учредителя Учреждения согласно нормативным правовым актам Иркутской области, осуществляются департаментом образования комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, которое является для Учреждения главным распорядителем средств Учреждения.

**3. Кадровое обеспечение ДЮСШ № 4**

В ДЮСШ № 4 работает сплоченный профессионально компетентный коллектив, состоящий по штатному расписанию из 28,5 штатных единиц, в том числе 24,5 тренерско-преподавательских штатных единиц.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование отделения | Количество штатных работников |
| баскетбол | 7 |
| волейбол | 4 |

В ДЮСШ № 4 работают 24 тренера-преподавателя по баскетболу (16 человек, из них 8 – штатных, 6 – совместителей, 2 человека – внутреннее совмещение) и волейболу (8 человек, из них 4 – штатных, 4 - совместителя).

Средний возраст всех педагогов составляет 48 лет. 8 тренеров-преподавателей имеют педагогический стаж работы до 5 лет (36,6%), 6 человек – стаж педагогической работы свыше 30 лет (27,2%). 5 тренеров-преподавателей – выпускники ДЮСШ № 4.

12 (54,5%) тренеров-преподавателей ДЮСШ № 4 имеют высшее образование педагогической направленности (профиля), 5 человек (0,77%) – среднее профессиональное образование.

13 человек (59,1% от общего количества аттестованных) педагогических работников, которым по результатам аттестации присвоены квалификационные категории:

-высшую квалификационную категорию – 8 человек (36,4%);

-первую квалификационную категорию – 5 человек (22,7%);

-не имеют квалификационной категории 4 человека (18,1%), из них 2 человека планируют прохождение процедуры аттестации на первую квалификационную категорию в 2016-2017 учебном году (совместители, работающие в общеобразовательных учреждениях, у одного из них имеется 2 квалификационная категория), 2 человека имеют высшее профессиональное образование, но их стаж педагогической работы составляет 1 год (1 человек из них – студент-аспирант кафедры «Теория и методика физического воспитания» при Научно-исследовательском институте Иркутского государственного технического университета);

- 3 человека (13,63%) прошли аттестацию на соответствие занимаемой должности «тренер-преподаватель);

- 2 человека (9,09%) педагогических работников до 31.05.2016 года проходят процедуру аттестации на соответствие занимаемой должности «тренер-преподаватель».

В целях совершенствования профессионального уровня педагогических работников, повышения их заинтересованности в качестве своего труда в ДЮСШ № 4 проводится работа по повышению профессионального уровня педагогических работников.

Администрация и тренерско-преподавательский состав систематически повышают уровень своей квалификации. На 01.04. 2016 года 14 человек (63,6%) за последние 5 лет прошли курсы повышения квалификации по профилю педагогической и управленческой направленности.

В 2015-2016 учебном году 1 тренер-преподаватель при ОГАОУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области» прошла курсовую подготовку по теме: «Технология применения образовательных электронных источников и ресурсов. Организация образовательного процесса с использованием образовательных электронных изданий и ресурсов» и была аттестована на первую квалификационную категорию.

В ДЮСШ № 4 широко используется практика внедрения положительного педагогического опыта: тренеры-преподаватели проводят открытые учебно-тренировочные занятия, участвуют в проведении мастер-классов и круглых столов, разработке методических материалов.

Тренеры-преподаватели владеют широким аспектом оптимальных положительных форм общения с обучающимися, где преобладает демократический стиль в общении с воспитанниками, а также внутренняя удовлетворенность от общения.

Коллектив тренеров-преподавателей пользуется авторитетом у всех участников образовательного процесса. Тренеры-преподаватели стремятся к созданию благоприятных психолого-педагогических условий для включения родителей (законных представителей) обучающихся в учебно-воспитательный процесс, осваивают новые технические достижения (использование в своей работе информационно-технических технологий).

В 2015 году тренеры-преподаватели приняли участие в работе мастер-классов и обучающих семинарах на базе ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»:

30.09.2015 года 3 (три) человека приняли участие в обучающем семинаре по теме: «Восстановительные средства в тренировочном процессе»;

03.10.2015 года 2 (два) человека приняли участие в мастер-классе по теме: «Использование фитнесс-технологий в процессе организации тренировочного процесса в различных видах спорта»;

31.10.2015 года 2 (два) человека приняли участие в мастер-классе по теме: «Методика развития координационных способностей с использованием нестандартного оборудования».

В настоящее время в ДЮСШ № 4 1-й взрослый разряд имеют 20 спортсменов, 30 человек – 2-й взрослый разряд и 437 спортсменов имеют 1, 2, 3 юношеские (массовые) разряды. Всего спортсменов-разрядников – 487 человек.

**Количественный состав обучающихся в ДЮСШ № 4 на 2016 год**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование группы | Количество учащихся, чел. |
| группа начальной подготовки | 448 |
| тренировочная группа | 202 |
| ВСЕГО: | 650 |

**Количественный состав обучающихся в ДЮСШ № 4 на 2016 г. по видам спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование отделения | Количество девочек, чел. | Количество мальчиков, чел. | Всего, чел. |
| баскетбол | 65 | 336 | 401 |
| волейбол | ---- | 249 | 249 |
| ВСЕГО: | 65 | 585 | 650 |

Анализ организации работы и итогов служебной деятельности ДЮСШ № 4 за 2015 год свидетельствует о повышении эффективности в организации работы школы по ведущим направлениям деятельности и, как следствие, улучшении основных показателей и повышении спортивного мастерства учащихся.

В соответствии с проведенной тарификацией тренерско-преподавательского состава ДЮСШ № 4 по состоянию на 1 января 2016 году по сравнению с 2015 годом общее количество спортсменов остается стабильным – 650 человек, что соответствует утвержденному муниципальному заданию Учредителя.

В состав сборной Иркутской области по баскетболу на 2016 год включены 180 спортсменов, что составляет 27,7 % от общего количества учащихся в 2016 году.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование вида спорта | Количество спортсменов, включенных в состав сборной команды Иркутской области на 2015 год (чел.) | Количество спортсменов, включенных в состав сборной команды Иркутской области на 2016 год (чел.) | Отклонение (человек) |
| баскетбол | 144 | 180 | + 36 |
| волейбол | ---- | ---- | ---- |
| **ИТОГО** | **144** | **180** | **+ 36** |

**4. Материально-техническая оснащенность ДЮСШ № 4**

Объекты спорта для проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий, находящихся в собственности или на праве оперативного управления у ДЮСШ № 4 отсутствуют.

Учебно-тренировочный процесс по баскетболу и волейболу осуществляется на базах спортивных залов МБОУ г. Иркутска СОШ на основании договоров безвозмездного пользования, согласованных с департаментом образования комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска и комитетом по управлению муниципальным имуществом (КУМИ):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Адрес (местоположение) здания, строения, сооружения, помещения | Назначение оснащенных зданий, строений, сооружений, помещений (учебные, учебно-лабораторные, административные, подсобные, помещения для занятия  физической культурой и спортом, для обеспечения обучающихся, воспитанников и работников питанием и медицинским  обслуживанием, иное) | Собственность или иное вещное право (оперативное управление,  хозяйственное ведение), аренда,  субаренда,  безвозмездное пользование | Полное наименование  собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта  недвижимого имущества |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | 664040,  Иркутская область,  г. Иркутск,  ул. Розы Люксембург, 174 | Административное здание – 19,5 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное казенное учрежде-ние централизован-ная бухгалтерия № 3 по обеспечению дея-тельности муници-пальных образова-тельных учреждений г. Иркутска |
| 2. | 664011,  Иркутская область,  г. Иркутск,  переулок Богданова, 6 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный (стандартный)** – 540 кв.м. (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 29,3 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 11 с углубленным изучением отдель-ных предметов |
| 3. | 664022,  Иркутская область,  г. Иркутск,  ул. Советская, 46 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал баскетбольный (стан-дартный)** – 500 кв. метров (зал оборудован баскетболь-ными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 27,2 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 26 |
| 4. | 664043,  Иркутская область,  г. Иркутск,  ул. Маршала Конева, 22 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 278,4 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 29,4 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 28 |
| 5. | 664048,  Иркутская область,  г. Иркутск,  ул. Севастопольская, 218 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 403,6 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 22,0 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 38 |
| 6. | 664048,  Иркутская область,  г. Иркутск,  ул. Ярославского, 268 | для занятий физической культурой и спортом:  **игровой зал**  – 292,0 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой, баскетбольными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 31,6 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 40 |
| 7. | 664014,  Иркутская область,  г. Иркутск, улица Генерала Доватора, 23 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 283,3 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 29,3 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 42 |
| 8. | 664057,  Иркутская область,  г. Иркутск, проспект Жукова, 36 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал баскетбольный** – 264 кв. метров (зал оборудован баскетбольными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 34,7 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное автономное  общеобразовательное учреждение Центр образования № 47  г. Иркутска |
| 9. | 664040,  Иркутская область,  г. Иркутск, улица Севастопольская, 214 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 270,0 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 21,1 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 53 |
| 10 | 664082,  Иркутская область,  г. Иркутск, микрорайон Университетский, 33 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 292,0 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 31,4 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 55 |
| 11. | 664056,  Иркутская область,  г. Иркутск, улица  Гидростроителей, 6 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал баскетбольный** – 134,6 кв. метров (зал оборудован баскетбольными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 10,9 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа с углубленным изуче-нием отдельных предметов № 64 |
| 12. | 664013,  Иркутская область,  г. Иркутск,  улица Образцова, 23 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал баскетбольный** – 288,0 кв. метров (зал оборудован баскетбольными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 20,0 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 67 |
| 13. | 664011,  Иркутская область,  г. Иркутск, улица Рабочая, 21 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал волейбольный**  – 272,0 кв. метров (зал оборудован волейбольными стойками, сеткой) + раздевалка для спортсменов 29,6 кв.метров. | Безвозмездное пользование | Муниципальное бюджетное общеоб-разовательное уч-реждение г. Иркутс-ка средняя общеоб-разовательная школа № 72 |
| 14. | 664082,  Иркутская область,  г. Иркутск, микрорайон Университетский, 85 | для занятий физической культурой и спортом:  **зал баскетбольный** – 264,0 кв. метров (зал оборудован баскетбольными щитами, кольцами, сетками) + раздевалка для спортсменов 29,3 кв. метров | Безвозмездное пользование | Муниципальное автономное  общеобразовательное учреждение  г. Иркутска  гимназия № 2 |
|  | Всего (кв. метров) | 4 101,1 кв.метров |  |  |

**5. Цели, задачи и направления деятельности ДЮСШ № 4**

Основной задачей ДЮСШ № 4 в соответствии с Уставом является обеспечение необходимых условий для:

* обеспечения конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
* удовлетворения потребности личности в интеллектуальном, культурном, нравственном и духовном развитии;
* выявления и развития спортивного потенциала одаренных обучающихся;
* профессиональной ориентации обучающихся;
* создания и обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, спортивного и технического мастерства, творческого труда обучающихся в возрасте преимущественно от 7 до 18 лет;
* осуществления учебно-спортивной и организационно-методической деятельности по физическому и нравственному воспитанию обучающихся;
* подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
* адаптации обучающихся к жизни в обществе;
* формирования у обучающихся общей культуры;
* организации содержательного досуга обучающихся;
* проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Среди целей деятельности ДЮСШ № 4 выделяются:

* привлечение перспективных спортсменов для централизованной подготовки в состав сборных команд Иркутской области и России;
* привлечение детей и подростков Иркутской области к систематическим занятиям спортом в целях укрепления здоровья, повышения спортивного мастерства, избавления их от вредных и пагубных привычек и склонности к правонарушениям;
* вовлечение безнадзорных и трудновоспитуемых детей и подростков в общественно-спортивную деятельность в целях формирования у них правильной жизненной позиции, спортивного образа жизни;
* подготовка обучающихся к профессиональной и плодотворной трудовой деятельности и активной общественной жизни;
* участие в международном спортивном сотрудничестве, обмене опытом, проведении совместных спортивных и образовательных мероприятий;
* иные цели.

ДЮСШ № 4 осуществляет основные виды деятельности в соответствии со Сводным реестром государственных услуг (работ) Иркутской области в установленной сфере деятельности, а именно:

* дополнительное образование для детей в возрасте от 7 до 17 лет, основными задачами которого является обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
* реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки;
* подготовка спортсменов высокого класса;
* подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Иркутской области;
* организация и проведение спортивных мероприятий;
* деятельность по содействию и подготовке спортивных мероприятий;
* деятельность по предоставлению прочих услуг в области спорта.

Основным видом деятельности Учреждения в соответствии с кодом по ОКВЭД является - дополнительное образование детей (80.10.3).

Для осуществления уставной деятельности ДЮСШ № 4:

* обеспечивает создание условий для проведения занятий с обучающимися, подготовки спортсменов высокого класса;
* формирует кадры тренерско-преподавательского состава требуемые для работы в Учреждении квалификации;
* разрабатывает и внедряет дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, программы спортивной подготовки;
* обеспечивает обучающихся и тренерско-преподавательский состав спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для осуществления образовательного процесса;
* выполняет иные мероприятия в соответствии с действующим законодательством.

Образовательная деятельность по программам в ДЮСШ № 4 осуществляется по следующим видам спорта:

* баскетбол;
* волейбол.

**6. Образовательный процесс**

Организация занятий по программе осуществляется на следующих этапах подготовки:

* этап начальной подготовки – до 2-х лет обучения;
* тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2-х лет обучения;
* тренировочный этап (период углубленной специализации) – свыше 2-х лет обучения;

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и показывающие стабильные высокие результаты.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуе-мый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 6 | 6 - 8 | 8-10 | 24 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 12 | 12 - 20 | 20 | 18 |
| Начальной специализации | 12 | 12-20 | 20 | 12 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 14 | 14-25 | 25 | 8 |
| До одного года | 14 | 14 - 25 | 25 | 6 |

В командных игровых видах спорта (баскетбол, волейбол) максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 12 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

ДЮСШ № 4 организует работу с обучающимися в течение календарного года по учебным планам вида спорта, соответствующим каждому году обучения. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс в ДЮСШ № 4, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебный год равен календарному году и начинается с 1 января.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ № 4 по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы под­готовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конк­ретными задачами многолетней подготовки. Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

* наименование предметных областей;
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
* соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся;

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ДЮСШ № 4, Федеральными государственными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, реализуемым в ДЮСШ № 4.

Учебный план направлен на достижение основных целей ДЮСШ № 4 - создание  условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей ДЮСШ № 4 является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность  между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь соревнований по видам спорта, программы спортивной подготовки по видам спорта.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 учебных недели и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом программ спортивной подготовки и учебных  планов. Выбирая средства и методы обучения,   тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно программам спортивной подготовки с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся. Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

**Этап начальной подготовки**:

-   укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-   овладение основами техники выполнения физических упражнений,

-   всестороннее развитие физических качеств детей;

-   выявление задатков и способностей обучающихся;

-   овладение основами техники в избранном виде спорта;

-   привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

-   содействие гармоничному формированию растущего организма.

**Этап тренировочный** (до 2-х лет обучения – этап начальной специализации):

-   повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

-   овладение основами техники в избранном виде спорта;

-   приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

-   уточнение спортивной специализации.

**Этап тренировочный** (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной специализации):

-   совершенствование техники в избранном виде спорта;

-   развитие специальных физических качеств;

-   повышение уровня функциональной подготовленности;

-   освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

-   накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

***ВОЛЕЙБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | | | **Тренировочный этап**  **(Т)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **год обучения/кол-во часов в неделю** | | | **год обучения/кол-во часов в неделю** | | | | | **год обучения/кол-во часов в неделю** | |
| **1 год/**  **6 час** | **2 год/**  **8 час** | **3 год/**  **8 час** | **1 год/**  **12 час** | **2 год/**  **12 час** | **3 год/**  **18 час** | **4 год/**  **18 час** | **5 год/**  **18 час** | **1 год/**  **24 час** | **2 год/**  **24 час** |
| Общая физическая подготовка | 93 | 116 | 116 | 125 | 125 | 112 | 112 | 112 | 125 | 125 |
| Специальная физическая подготовка | 34 | 50 | 50 | 87 | 87 | 131 | 131 | 131 | 175 | 175 |
| Техническая подготовка | 69 | 92 | 92 | 150 | 150 | 225 | 225 | 225 | 250 | 250 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 38 | 66 | 66 | 137 | 137 | 243 | 243 | 243 | 374 | 374 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 46 | 50 | 50 | 50 | 50 | 94 | 94 | 94 | 125 | 125 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 32 | 42 | 42 | 75 | 75 | 131 | 131 | 131 | 199 | 199 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **18** | **24** | **24** |
| **Количество тренировок в неделю** | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 7-10 | 7-10 |
| **Всего часов в год:** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1248** |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки (НП)** | | | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)**  **(Т)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1 год** | **2 год** |
| Общая физическая подготовка в % | 30% | 28% | 28% | 20% | 20% | 12% | 12% | 12% | 10% | 10% |
| Специальная физическая подготовка в % | 11% | 12% | 12% | 14% | 14% | 14% | 14% | 14% | 14% | 14% |
| Техническая подготовка в % | 22% | 22% | 22% | 24% | 24% | 24% | 24% | 24% | 20% | 20% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия в % | 12% | 16% | 16% | 22% | 22% | 26% | 26% | 26% | 30% | 30% |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка в % | 15% | 12% | 12% | 8% | 8% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика в % | 10% | 10% | 10% | 12% | 12% | 14% | 14% | 14% | 16% | 16% |

***БАСКЕТБОЛ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 г. | Свыше 1 г | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 26  10% | 35  10% | 44  10% | 53  10% | 62  10% | 70  10% | 79  10% |
| Общая физическая подготовка | 61  23% | 70  20% | 79  18% | 79  15% | 80  13% | 77  11% | 79  10% |
| Специальная физическая подготовка | 29  11% | 39  11% | 62  14% | 58  11% | 92  15% | 127  18% | 159  20% |
| Избранный вид спорта | 148  56% | 208  59% | 255  58% | 338  64% | 382  62% | 430  61% | 475  60% |
| Всего часов в год: | **264** | **352** | **440** | **528** | **616** | **704** | **792** |

Учебный план составлен в академических часах.

**Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области | Доля времени по отношению к общему объему учебного плана |
| Теория и методика физической культуры и спорта | Не менее 10% |
| Общая физическая подготовка | 10-20% |
| Специальная физическая подготовка | 10-20% |
| Избранный вид спорта | Не менее 45% |
| Самостоятельная работа учащихся | До 10 % |

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3 | 4 | 4/5 | 4/6 | 5/7 | 6/7 | 6/7 |
| Общее количество часов в год | **264** | **352** | **440** | **528** | **616** | **704** | **792** |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

В процессе реализации учебного плана предусматривается самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусмат­ривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировоч­ных нагрузок на основе общих закономерностей развития физичес­ких качеств и спортивного совершенствования и является многолет­ним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена 1-го взрослого разряда.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором ДЮСШ № 4. В течении года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учетом интересов занимающихся, занятости спортивных залов.

**Содержание и методика работы**

**по предметным областям на всех этапах подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| № п. | Предметная область |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** |
| 1.1 | История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире |
| 1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе |
| 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта |
| 1.4. | Основы спортивной подготовки |
| 1.5. | Строение и функции организма |
| 1.6. | Гигиенические знания, умения навыки |
| 1.7. | Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни |
| 1.8. | Основы спортивного питания |
| 1.9. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке |
| 1.10. | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |
| 2.1. | Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) |
| 2.2. | Комплексы общеразвивающих физических упражнений |
| 2.3. | Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности |
| **3.** | **Избранный вид спорта** |
| 3.1 | Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) |
| 3.2 | Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях |
| 3.3 | Развитие специальных психологических качеств |
| 3.4. | Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в виде спорта |
| 3.5. | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок |
| 3.6. | Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов  по избранному виду спорта |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** |
| 4.1. | Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости |
| 4.2. | Повышение индивидуального мастерства |
| 4.3. | Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности |

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсме­нов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.
2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортив­ной деятельности, имеет свои формы и методы.
3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.
4. Теоретическая подготовка органически связана с физи­ческой, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качества­ми, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях лю­бого ранга.
5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.
6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.
7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы об­щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, ува­жительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперни­кам, к тренеру, к судьям, к зрителям.
8. На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гиги­ены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о тра­дициях вида спорта, их истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разу­чивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных ре­зультатов.
9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных заня­тий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревновани­ям и т.д.
10. В теоретической подготовке тренировочных групп этапа углубленной специализации и групп спортивного совершенствования необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познако­мить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения трени­ровочных циклов.

**Примерные темы для теоретической подготовки:**

**История развития вида спорта в Иркутской области, России, мире.**

* Краткий исторический обзор истории возникновения спорта.
* История возникновения спорта в Советский период.
* Становление спорта в Российской Федерации.
* Особенности развития вида спорта в регионе.
* Наивысшие достижения сборных команд СССР, России.
* Известные спортсмены – представители вида спорта.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.**

* Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
* Физическая культура, как составная часть общей культуры.
* Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
* Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.**

* Правила избранных видов спорта;
* Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
* Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
* Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
* Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
* Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

**Строение и функции организма:**

* Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
* Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
* Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
* Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
* Органы пищеварения. Обмен веществ.
* Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
* Понятие физи­ческих способностей.
* Понятие силовые способности.
* Понятие скоростно-силовые спо­собности.
* Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
* Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
* Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
* Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

**Гигиенические знания, умения навыки**

* Понятие о гигиене.
* Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.
* Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.
* Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спорт­смена.
* Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
* Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

**Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

* Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена.
* Режим дня во время соревнований.
* Профилактика вредных при­вычек.
* Закаливание организма.
* Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
* Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта.
* Вред курения и употребление спиртных напитков.
* Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Основы спортивного питания**

* Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
* Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
* Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
* Спортивное оборудование.
* Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям.
* Гигиеничес­кие требования к одежде занимающихся.
* Особенности подбора обу­ви. Специальное снаряжение.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

* Спортивное оборудование.
* Правила подготовки оборудования, инвентаря и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям.
* Особенности одежды спортсмена в виде спорта.
* Гигиеничес­кие требования к спортивной форме (оборудованию, инвентарю) обучающихся.
* Возможность использования инвентаря в соответствии со спортивной квалификацией обучающихся.

**Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта**

* Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса.
* Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.
* Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление.
* Меры предупреждения переутомления.
* Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.
* Первая помощь (до врача) при травмах.
* Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.
* Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.
* Кровотечение и их виды.
* Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).
* Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.
* Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.
* Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.
* Обязанности в выполнении обучающимися специфических требований безопасности при занятиях спортом.

**Рекомендации по общей физической подготовке**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Их соотношение в много­летней подготовке спортсмена. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовлен­ности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Ме­тодические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования фи­зических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Ме­тодика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возмож­ностей. Использование тренажеров и технических средств для разви­тия физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических ка­честв и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

**- тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного трениро­вочного задания.

Разминка может делиться на две части - ***общую* и *специальную.***

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вра­щениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

* **строевые упражнения**

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

**В области избранного вида спорта**

* овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных психологических качеств;
* обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по виду спорта.

**Специальная физическая подготовка**

* Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
* Повышение индивидуального игрового мастерства;
* Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
* Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

##### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспита­тельной работе в спортивных школах. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятель­ность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руковод­ством поведения воспитанников во время тренировочных занятий и соревно­ваний. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспи­тания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно об­ращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать спе­цифические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой после­довательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совер­шенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изуче­ние основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффек­тивности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения.* Убеждение во всех слу­чаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобран­ные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благо­дарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать дей­ствительным заслугам спортсмена.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспи­танию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стен­ных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятель­ности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе со­знательного преодоления трудностей объективного и субъективного ха­рактера. Для их преодоления используются необычные для юного спорт­смена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решае­мых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являют­ся эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

###### Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсменов все большее значение приобретает психологи­ческая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом со­вершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных спортсменов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологи­ческой подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: то­варищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - твор­чество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузи­азм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные каче­ства развиваются упражнениями в процессе занятий избранным спортом. Кроме того, следует воспитывать способность выполнять нормы общече­ловеческой морали.

*ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.* Воля выражается в способности достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность преодолевать чувства высокой интенсив­ности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нуж­но» и «хочу». Наиболее часто спортсмену требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, иници­ативность.

Также как физические качества, волевые качества и психологи­ческую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вы­работать способность человека преодолевать чувства и эмоции наи­более высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал по­требностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями до­биться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника спортсмен использует в большей или меньшей мере общие и специальные ка­чества.

*ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ.* Смелость выражается в способности человека преодолевать чув­ство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опас­ность. В последнем случае он может совершить действия, которые назы­вают безрассудными.

*Смелость воспитывается упражнениями.* При выполнении упраж­нений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если спортсмен при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполне­ния этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то спортсмен может попробовать выполнить упражнение более трудное.

*ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ.* Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противо­стоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять це­левой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого воспитанник может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсив­ности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозиру­ются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел уста­навливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чув­ство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы воз­можностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворя­ются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отра­жается на здоровье спортсмена.

3.Многие упражнения для развития выдержки и других волевых ка­честв являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физи­ческих, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

4.Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различны­ми потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсив­ность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5.Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся вконцентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей

выдержки.

*ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.*

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологиче­ском плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмо­ций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после пер­вых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока спортсмен не откажется от по­вторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток, в последней попытке цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его на­стойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать по­добную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не реша­лась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготов­ленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ.* Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до испол­нения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать ши­роко распространенные и известные каждому высказывания: «С поне­дельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным. Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - *внешние и внутренние*.

*Внешние помехи* наиболее значительны для спортсмена: соперник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, площадка, микроклимат, врач и др.)

*Внутренние помехи*: насущные потребности, стереотипы деятель­ности, самочувствие, настроение и другое. Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

*ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.* Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы спортсмену пойти новым неизведанным путем, при­менить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внут­ренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности твор­чески мыслить.

*Общая инициативность* развивается упражнениями, содержащи­ми новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов защиты и нападения способ­ствует воспитанию общей инициативности.

*ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.* Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблю­дения определенных, установленных для спортсмена норм поведения. Мо­ральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

*Коллективизм.* Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, трени­ровкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в това­рищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллек­тивизм складывается из качеств спортсмена: товарищества, дружбы, дис­циплинированности и общественной активности. Для того, чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у спортсмена стремление оказывать товарищу взаимопо­мощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результа­тов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучива­нии приемов защиты и нападения.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недоста­точно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны, часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следу­ет упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами сле­дят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, за­бота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых за­нятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внима­ние на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда спортсмену трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве соперника, когда этот спортсмен из другого кол­лектива.

*Тактичность.* Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой фор­ме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопусти­мо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактично­сти является постановка задач, требующих выбора действий или выска­зываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упраж­нения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе пра­вильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен спортсменом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он дол­жен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место про­тивника, товарища или команды. Основной метод воспитания тактичнос­ти – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тре­нировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичнос­ти спортсмена и способствуют выработке этого качества.

*Дисциплина* должна быть сознательной. Для этого спортсмен должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является осво­ение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему коман­довать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

*Точность -* способность аккуратно, пунктуально соблюдать уста­новленный порядок. Обладающий точностью спортсмен хорошо соотно­сит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня и тренировки.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как наруше­ние установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность кол­лектива и на отношение к нему.

*Честность -* правдивость, прямота, добросовестность - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов кол­лектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность вы­ражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это каче­ство не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей и его словам верят. Поэтому в соб­ственных интересах спортсмена поддерживать свой авторитет. Развивает­ся честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не за­метил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм мора­ли и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать тер­мин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях дей­ствиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривает­ся как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядоч­ностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики спортсмена. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно по­дождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

*Скромность* - качество, выражающееся в сдержанности поведе­ния, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный спортсмен не выс­тавляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их за­слуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое заниже­ние оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отри­цательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена пра­вильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку не­обходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками кол­лектива.

*Средства и методы контроля моральных качеств.*  Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

##### **Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах на­чальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, приви­тие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся про­ходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об­следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку­щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле­чебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение

следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных;

- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при до­пуске к занятиям спортсменов состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессио­нальных факторов риска), уровня физического развития (в том числе сте­пени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функ­циональных возможностей ведущих систем организма и общей физичес­кой работоспособности.

*Углубленные медицинские обследования* проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здо­ровья спортсменов, уровня физического развития и фун­кционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после пере­несенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, со­впадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных из­менений в функциональном состоянии ведущих органов и систем орга­низма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики вы­полняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функци­ональное состояние:

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосред­ственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период вос­становления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистриру­ются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процес­се тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений;

- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные из­менения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 секунд после окончания упражнения, позволяет судить об энергетиче­ском характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин должно занимать не более 60-90 с.

*Врачебно-педагогические наблюдения -* совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

##### **Восстановительные мероприятия**

##### Для восстановления работоспособности учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональ­ное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигие­нические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

**7. Контрольно-переводные нормативы**

Цель контрольного тестирования – измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной подготовки и последующего перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовки и специальной подготовки производится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом и этапом обучения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются 1 раз в год (в конце года), результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем. Обучающиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап обучения.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***ВОЛЕЙБОЛ***

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 48 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,9 с) | Бег 30 м (не более 5,3 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 10,8 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 14 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 60 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

***БАСКЕТБОЛ***

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м со старта   (не более 4,5 с) | Бег на 20 м со старта   (не более 4,7 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 с) | Скоростное ведение мяча 20м.  (не более 11,4 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места   (не менее 115 см) |
| Прыжок вверх с места   со взмахом руками   (не менее 24 см) | Прыжок вверх с места со   взмахом руками   (не менее 20 см) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м   (не более 4,0 с) | Бег на 20 м   (не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча  20 м. (не более 10,0 с.) | Скоростное ведение мяча  20 м. (не более 10,7 с.) |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места   (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места   (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места   со взмахом руками   (не менее 35 см) | Прыжок вверх с места   со взмахом руками   (не менее 30 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с. на 28 м.   (не менее 183 м) | Челночный бег 40 с. на 28 м.   (не менее 168 м) |
| Бег 600 м.  (не более 1 мин. 55 сек.) | Бег 600 м.  (не более 2 мин. 10 сек.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Примерный план отпусков тренерско-преподавательского состава ДЮСШ № 4

на 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **отделение** | **январь** | **февраль** | **март** | **апр.** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сент.** | **окт.** | **нояб.** | **дек.** |
| **баскетбол** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **волейбол** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | 50-100% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | 70 - 100% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | -  - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | 60-100% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

Примерный план

проведения учебно-тренировочных сборов ДЮСШ № 4 на 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **отделение** | **январь** | **февраль** | **март** | **апр.** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сент.** | **окт.** | **ноябрь** | **дек.** |
| **баскетбол** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **волейбол** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |

**8. План комплектования ДЮСШ № 4 тренерско-преподавательскими кадрами на 2016 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.О.  тренера | Должность, отделение | Образование | | | | Тренерская категория | | | Звания | Стаж работы | |
| Высшее | среднее  спец-е | в том числе профессиональное | | Высшая | Первая | Вторая | в спорте: | всего лет |
| Высшее | среднее специальное |
| 1. | Любимов Анатолий Леонидович | Директор;  тренер-преподаватель по баскетболу | + |  |  | + | + |  |  | ОНП, ОФКи С,  ВТ | 40 лет | 40 лет |
| 2. | Зайцева Лариса Викторовна | Заместитель директора по УВР;  тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  | + |  |  | ОНП, ВТ | 33 г. | 33 г. |
| 3. | Неверова Татьяна Леонидовна | тренер-преподаватель по баскетболу  (отделение девушек) | + |  | + |  | + |  |  | ОНП, ВТ | 38 лет | 38 лет |
| 4. | Алексеев Федор Федорович | старший тренер-преподаватель  по баскетболу | + |  | + |  |  | + |  | ОНП, ВТ | 36 лет | 37 лет |
| 5. | Туминская Татьяна Викторовна | тренер-преподаватель по баскетболу |  | + |  | + | + |  |  | МСМК | 23 г. | 23 г. |
| 6. | Чеботарев Сергей Григорьевич | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  | + |  |  | ОНП,  МС,  ВТ | 44 г. | 44 г. |
| 7. | Гаврилова Анна Николаевна | тренер-преподаватель по волейболу | + |  | + |  |  | + |  |  | 22 г. | 22 г. |
| 8. | Панов Сергей Юрьевич | тренер-преподаватель по волейболу | + |  |  |  |  |  |  |  | 4 г. | 30 лет |
| 9. | Власов Валерий Иванович | тренер-преподаватель по волейболу | + |  |  |  |  | + |  | МС | 11 лет | 11 лет |
| 10. | Демидович Анатолий Аркадьевич | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  |  |  |  |  |  |  | 25 г.. | 33 г. |
| 11. | Пермяков Сергей Николаевич | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  |  |  |  |  |  |  | 1,9 л. | 6 лет |
| 12. | Мараховский Алексей Степанович | тренер-преподаватель по волейболу |  | + |  | + |  | + |  |  | 7 лет | 7 лет |
| 13. | Донченко Андрей Евгеньевич | тренер-преподаватель по баскетболу |  | + |  | + |  | + |  |  | 9,6 лет | 12 лет |
| 14. | Кадыров Амин Бурханович | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  | + |  |  |  | 36 лет | 36 лет |
| 15. | Костриков Геннадий Иванович | тренер-преподаватель по волейболу | + |  |  |  |  |  |  |  | 31 г. | 9 мес. |
| 16. | Борщевский Михаил Михайлович | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  |  |  |  |  | 2 г. | 9 мес. |
| 17. | Лагунов Дмитрий Андреевич | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  |  |  |  |  | 2 г. | 4 г. |
| 18. | Сергеева Александра Сергеевна | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  |  |  | + |  | 7 лет | 7 лет |
| 19. | Любимов Владимир Анатольевич | тренер-преподаватель по баскетболу |  | + |  |  |  |  |  |  | 2 г. | 9 лет |
| 20. | Кирпиченко Борис Семенович | тренер-преподаватель по баскетболу | + |  | + |  | + |  |  |  | 29 г. | 33 г. |
| 21. | Москалева Татьяна Петровна | тренер-преподаватель по волейболу |  | + |  | + | + |  |  | МС | 31 г. | 31 г. |
| 22. | Попов Сергей Анатольевич | тренер-преподаватель по волейболу |  | + |  | + |  |  |  |  | 3 г. | 3 г. |

Расшифровка:

|  |  |
| --- | --- |
| МС – мастер спорта СССР |  |
| МСМК – мастер спорта международного класса | ОФКиС – отличник физической культуры и спора РФ |
| ОНП – отличник народного просвещения | ВТ – ветеран труда |

**9. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**спортивных и спортивно-массовых мероприятий**

**МБОУ ДОД ДЮСШ № 4 г. Иркутска**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование соревнований, УТС | Место  проведения | | Время проведения  (может меняться) | Ответственные |
| **БАСКЕТБОЛ** | | | | | |
| 1. | Региональный турнир на призы БК «Енисей» среди юношей 2001-2002 г.р. | г. Красноярск | | 05-09 января | Туминская Т.В.;  Алексеев Ф.В.  Неверова Т.Л.  Чеботарев С.Г.  Чеботарев С.Г  Алексеев Ф.Ф.  Зайцева Л.В.;  Лагунов Д.А.  Алексеев Ф.Ф.  Алексеев Ф.Ф.  Чеботарев С.Г.  Лагунов Д.А.  Зайцева Л.В.  Зайцева Л.В.  Алексеев Ф.Ф.  Любимов А.Л;  Любимов В.А..  Чеботарев С.Г.  Чеботарев С.Г.  Тренеры ДЮСШ  Чеботарев С.Г.  Чеботарев С.Г.  Туминская Т.В. |
| 2. | Первенство Иркутской области среди девушек 2002-2003 г.р. | г. Саянск | | 08-11 января |
| 3. | Финал Первенства России среди юношей 2000-2001 г.р. | г. Екатеринбург | | 08-18 января |
| 4. | Полуфинальный этап первенства России среди юношей 2000-2001 г.р. | г. Шелехов | | 29 января –  04 февраля |
| 5. | Региональный турнир, посвященный памяти Александра Старосельцева | г. Иркутск | | 11-14 февраля |
| 6. | Региональный турнир среди юношей 2003 г.р., посвященный «Дню Защитника Отечества» | г. Ангарск | | 16-19 февраля |
| 7. | Региональный турнир по баскетболу «Память» среди юношей 1998-1999 г.р. | г. Зеленогорск | | 02 – 05 марта |
| 8. | Региональный турнир по баскетболу среди юношей 2000 г.р. | г. Абакан | | 09- 15 марта |
| 9. | Финал Первенства России среди юношей 2000 г.р. | г. Славянск-на-Кубани | | 18- 30 марта |
| 10. | Региональный турнир по баскетболу среди юношей 2003 года рождения. | Г. Шелехов | | 20 – 23 марта |
| 11. | Региональный турнир по баскетболу среди юношей 2003 года рождения | г. Красноярск | | 24 – 30 марта |
| 12. | 10-ый традиционный турнир на призы БК «Иркут» среди юношей 2003-2004 г.р. | г. Иркутск | | 13 – 16 апреля |
| 13. | Региональный турнир, посвященный «70-летию Победы» | г. Иркутск | | 04 – 08 мая |
| 14. | Всероссийский Фестиваль по мини-баскетболу среди мальчиков 2003-2004 г.р. | г. Анапа | | 28 мая – 03 июня |
| 15 | 7-ая Спартакиада школьников России по баскетболу 2016 года | г. Бердск | | 05 – 15 июня |
| 16. | Всероссийский Кубок России по мини-баскетболу среди мальчиков 2003-2004 г.р. | г. Анапа | | сентябрь |
| 17. | Городской турнир, посвященный «Дню Учителя» | г. Иркутск | | 02 – 05 октября |
| 18. | Региональный турнир, посвященный памяти В.В. Кузина среди юношей 2004 г.р. | г. Ангарск | | октябрь |
| 19. | Зональный этап Первенства России среди юношей 2000 г.р. | г. Омск | | октябрь |
| 20. | Первенство Иркутской области среди юношей 2000-2001 г.р. | г. Шелехов | | 06-09 октября |
| 21. | Первенство Иркутской области среди юношей 2000-2001 г.р. | г. Иркутск | | 27-31 октября | Чеботарев С.Г.;  Туминская Т.В. |
| 22. | Зональный этап первенства России среди юношей 2000 г.р. | г. Улан-Удэ | | 03-08 ноября | Чеботарев С.Г. |
| 23. | Первенство Иркутской области среди юношей 2001 г.р. | г. Иркутск | | 12-15 ноября | Туминская Т.В. |
| 24. | Зональный этап первенства России среди юношей 2001 г.р. | г. Улан-Удэ | | 17-22 ноября | Туминская Т.В. |
| 25. | Зональный этап первенства России среди юношей 2002 г.р. | г. Шелехов | | 03-08 декабря | Алексеев Ф.Ф. |
| 26. | Первенство ДЮСШ № 4 по баскетболу | г. Иркутск | | 27-30 декабря | Тренеры ДЮСШ |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | |
| 27. | Областной традиционный турнир памяти В. Апельройта среди юношей 2001-2002 г.р. | | г. Ангарск | 04 – 09 января | Панов С.Ю.;  Власов В.И.  Гаврилова А.Н.  Панов С. Ю.  Костриков Г.И.  Гаврилова А.Н.  Гаврилова А.Н.  Гаврилова А.Н.  Костриков Г.И.  Власов В.И.  Панов С.Ю.  Тренеры ДЮСШ  Гаврилова А.Н. |
| 28. | Открытое первенства АФВ «Юность Ангарска» среди юношей 2003-2004 г.р. | | г. Ангарск | 22 – 25 января |
| 29. | Финал СФО по волейболу среди команд юношей 2001 г.р. | | г. Зеленогорск | 17 – 24 февраля |
| 30 | Городской турнир по волейболу посвященный «Дню защитника Отечества» | | г. Иркутск | 21-22 февраля |
| 31. | Полуфинал первенства России по волейболу среди юношей 2002-2003 г.р. | | г. Зеленогорск | 23 – 26 марта |
| 32. | Городской турнир по волейболу, посвященный «Дню Победы» среди юношей 2002-2003 г.р.. | | г. Иркутск | 11, 19 апреля |
| 33. | Традиционный городской турнир по волейболу, посвященный «Дню Победы» среди юношей 2003-2004 г.р. | | г. Иркутск | 25 – 26 апреля |
| 34. | Первенство Иркутской области среди юношей 2000-2001 г.р. | | г. Ангарск | 06 – 10 октября |
| 35. | Межрегиональный турнир по волейболу «Поколение ЗОЖ» | | г. Иркутск | 31 октября –  02 ноября |
| 36. | Первенство Иркутской области среди юношей 2002-2003 г.р. | | г. Усолье-Сибирское | 06 – 09 ноября |
| 37. | Предварительный этап первенства ВФВ по волейболу СФО среди юношей 2001 г.р. | | г. Иркутск | 27 – 30 ноября | Панов С.Ю. |
| 38. | Зональный этап первенства России среди юношей 2002-2003 г.р. | | г. Новосибирск | 16 – 23 декабря | Гаврилова А.Н. |
| 39. | Областной турнир «Новогодний приз» среди команд мальчиков 2004-2006 г.р. | | п. Усть-Куда Иркутской обл. | 26 декабря | Гаврилова А.Н. |

**Сдача контрольно - переводных нормативов** **по итогам учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| Ноябрь-декабрь | КПН в отделениях по видам спорта |

Календарный план работы органов самоуправления ДЮСШ № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления деятельности** | янв. | февр. | март | апр. | май | июнь | июль | авг. | сент. | окт. | нояб. | дек. |
| Тренерский совет |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Родительский комитет | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |

**10. Программно-методическое обеспечение образовательной программы ДЮСШ № 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебной дисциплины | Название программы | Автор  Авторские коллективы | Год  Издания | Рекомендована/Допущена |
| 1 | Баскетбол | Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. | Ю.М. Портнов  В. Г. Башкирова  В.Г. Луничкин  М.И. Духовный  А. Б. Мацак  С. В. Чернов  А. Б. Саблин | г. Москва  2004 г.;  «Советский спорт» | Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту |
| 2 | Волейбол | Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. | Ю.Д. Железняк,  А.В. Чачин,  Ю.П. Сыромятников | г. Москва  2003 г.  «Советский спорт» | Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту |