

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ СШ № 2

_____ Н.В. Рязанов

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(с элементами видов спорта:
горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки)**

Возраст обучающихся по Программе: 6-8 лет и 9 лет и старше
Срок реализации Программы: не ограничен

Программа принята тренерским советом МБУ СШ № 2
(протокол № 2 от «08» февраля 2018 г.)

Разработчики (авторы) Программы:
Рязанов Н. В. – тренер высшей квалификационной категории
Мигачева В. В. – заместитель директора по спортивной работе

**г. ВИЛЮЧИНСК,
2018 год**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	10
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	12
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	25
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, нормативными документами и локальными актами Учреждения.

Цели и задачи подготовки начинающих спортсменов отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания общеобразовательной программы по видам спорта, которая призвана обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение занимающихся – детей и взрослых.

Динамику индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся

Программный материал предполагает решение основной задачи:

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей применяемых в программе элементов видов спорта, создает максимальные условия и возможности для физического воспитания и развития детей, элементарной подготовке по видам спорта, отбора и подготовки на программы спортивной подготовки по видам спорта.

1.1. Краткая характеристика видов спорта, элементы которых применяются в работе с учащимися по Программе:

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – олимпийский вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальных горных лыжах по специально оборудованным трассам. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста — и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и возраста, состояния здоровья и

подготовленности занимающихся. Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у горнолыжников воспитываются морально-волевые качества, дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма. Велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха. Вместе с этим горные лыжи имеют большое прикладное значение. В нашей стране очень много районов с гористой местностью, где нельзя пользоваться лыжами, не зная горнолыжной техники. Без освоения ее немислимо и развитие зимнего альпинизма. Летние высокогорные восхождения также могут быть облегчены применением лыж.

СНОУБОРД, СНОУБОРДИНГ (англ. Snowboarding) - олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Сноубординг зародился в 1960-е годы.

В настоящее время на зимних Олимпийских играх соревнования по сноуборду проводятся в следующих видах:

- параллельный слалом-гигант (мужчины и женщины) представляет скоростной спуск с горы с объездом флажков красного и синего цветов – побеждает тот спортсмен, который пройдет дистанцию быстрее с условием соблюдения всех правил прохождения дистанции;

- хаф-пайп (мужчины и женщины) – соревнования по акробатическому сноуборду, в ходе которых спортсмены перемещаются внутри большой полутрубы, совершая разнообразные трюки и прыжки;

- сноуборд-кросс (мужчины и женщины) – четыре спортсмена одновременно осуществляют спуск по трассе с перепадом высот 100-240 метров с уклоном 15-18 градусов с разнообразными рельефными фигурами; включен в олимпийскую программу с 2006 года;

- слоупстайл в сноуборде (женщины и мужчины) – состоит из выполнения серии акробатических прыжков на пирамидах, трамплинах, контр-уклонах, перилах, расположенных последовательно на всей трассе

так, что спортсмен имеет возможность выбора препятствий; будет впервые представлен на Олимпийских играх в Сочи;

- командный параллельный слалом – отличается от гигантского в первую очередь характером, частотой установки и количеством флагов; впервые включен в программу сочинской Олимпиады.

Сноубординг относится к экстремальным видам спорта, поэтому он тесно связан с риском для здоровья. Причем травматизм при катании на сноуборде в два-три раза выше, чем при занятиях горнолыжным спортом.

ФУТЗАЛ - официальное название двух разных командных видов спорта, играющихся мячом:

- футзал (ФИФА) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Раньше назывался мини-футболом. После переименования мини-футбола в футзал в силу ряда причин в русскоязычных странах часто называется по-старому — мини-футболом.

- футзал (АМФ) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (АМФ) в русскоязычных странах еще называют футболом в залах.

Игра ведется на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве, с несколько иными физическими характеристиками - отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м. Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшиеся игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Вид спорта набирает популярность в

России, так как для него необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно, особенно для северных регионов с суровыми климатическими условиями.

ПАУЭРЛИФТИНГ - (англ. powerlifting; power — «сила» и lift — «поднимать») или силовое троеборье - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни. Олимпийская история лыжных гонок, которая в Сочи отметит 90-летний юбилей, богата на события. На дебютных зимних Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин). Ровно треть от них занимают состязания спринтеров. Внедрение в конце 1970-х – начале 1980-х годов нового стиля передвижения – конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки. Формат и правила олимпийских стартов. В 12 олимпийских стартах принимают участие 310 мужчин и женщин. Максимальная квота для страны – 20 участников. При этом в ее составе не может быть больше 12 мужчин или женщин. В каждой индивидуальной гонке могут участвовать не более 4 представителей одной страны. В эстафетах каждая страна может быть представлена одной командой. Гонки проводятся в один день. В спринте, личном и командном, финальные забеги предваряются квалификацией. История лыжных гонок. История беговых лыж насчитывает несколько тысячелетий, что

подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России. Принято считать, что первые соревнования состоялись в 1757 году в Норвегии, где лыжи внедрились в подготовку военных подразделений.

Лыжные гонки как вид спорта сформировались в середине XIX века, также в Норвегии. Первое официальное соревнование состоялось в 1842 году. Знаменитый Холменколленский фестиваль, в программе которого лыжные гонки занимают особое место, проводится в пригороде Осло с 1892 года.

В России первое соревнование датируется лишь 1894 годом, когда в Санкт-Петербурге состоялся забег на лыжах на четверть версты. Из Скандинавии увлечение лыжами пришло не только в центральную Европу, но и в Северную Америку, куда их завезли иммигранты из Норвегии и Швеции. Впрочем, основной базой лыжного спорта на протяжении многих столетий остается Европа, где на рубеже XIX-XX веков стали образовываться лыжные клубы. Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) была создана в 1924 году – в год дебютных зимних Олимпийских игр во французском городе Шамони, где лыжные гонки были ключевым видом и наиболее конкурентным видом олимпийской программы. Лыжные гонки в России. 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с Московским, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах. Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями.

1.1. Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки (далее - Программа) определяет

содержание и организацию тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 2» (далее - Учреждение) на спортивно-оздоровительном этапе. Учреждение вправе реализовывать Программу при проведении занятий по физической культуре и спорту.

1.2. Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

1.3. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающихся и направлена на:

- отбор одаренных спортсменов в области физической культуры и спорта, в первую очередь в следующих видах спорта: горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки;

- создание условий для физического воспитания и развития занимающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта занимающихся, в том числе в видах спорта в зависимости от предпочтений и предрасположенности к тому или иному виду спорта, культивируемому в Учреждении;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта по одному из видов спорта, культивируемых в Учреждении;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в видах спорта культивируемых в Учреждении.

1.4. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение не ограничен.

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 6 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку об отсутствии

медицинских противопоказаний для возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей).

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит набор граждан в минимальном возрасте, установленном для вида спорта:

- горнолыжный спорт от 6 лет и старше;
- сноуборд от 6 лет и старше;
- лыжные гонки 6 лет и старше;
- футзал от 8 лет и старше;
- пауэрлифтинг от 10 лет и старше.

Порядок и сроки проведения набора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп занимающихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся по Программе.

Категория занимающихся (возраст)	Вид спорта	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы (период)
6-8 лет	- горнолыжный спорт - сноуборд - лыжные гонки (с 8 лет)	10	10-15	25	не ограничен
9-10 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - сноуборд - футзал - пауэрлифтинг (с 10 лет)	10	10-15	25	не ограничен
11-15 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - сноуборд - футзал - пауэрлифтинг	10	10-15	25	не ограничен
16-18 лет	- горнолыжный спорт - лыжные гонки - сноуборд - футзал - пауэрлифтинг	10	10-15	25	не ограничен

1.5. Основной эффект и результаты освоения Программы.

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств с направленностью на быстроту, ловкость, гибкость, координацию и силу;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для спортивной подготовки - отбор перспективных спортсменов и их ориентация для дальнейших занятий спортом.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация занимающимися в освоении программного материала – в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке.

Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы занимающимися является успешная сдача нормативов и зачисление на начальный этап программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

1.6. Оценка качества подготовки по Программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки и производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы устанавливаемые всероссийскими федерациями по видам спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы занимающимися.

1.7. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией занимающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются занимающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения программного материала по Программе и рекомендованные тренерами прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении. Итоговая аттестация занимающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Лица, осваивающие Программу с 6 лет и достигшие 8-летнего возраста, после сдачи нормативов по физической подготовке по видам спорта и федеральными стандартами спортивной подготовки зачисляются на подготовку по программам спортивной подготовки по видам спорта.

Лица, зачисленные на подготовку по Программе в возрасте старше 8 лет и прошедшие обучение в течение 2 лет, демонстрирующие недостаточный уровень подготовки для зачисления на подготовку по программам в области физической культуры и спорта по видам спорта и

прохождения программ спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, изъявившие желание продолжить освоение Программы, вправе, при отсутствии противопоказаний по здоровью и наличии согласия родителей, могут продолжить освоение Программы до момента достижения достаточного уровня подготовки для зачисления на подготовку по программам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

1.8. Подготовка по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта, культивируемых в Учреждении ведется на русском языке.

II. ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки включает план подготовки сроком освоения:

- для детей, зачисленных на подготовку по Программе в возрасте 6-8 лет – 1-2 года;

- для лиц, зачисленных на подготовку по Программе в возрасте от 9 лет и старше – неограниченно.

План подготовки общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта горнолыжный спорт, сноуборд, футзал, пауэрлифтинг, лыжные гонки:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности программ в области физической культуры и спорта, и сохранения единого цикла подготовки спортсмена;

- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития, физических способностей и спортивных качеств занимающихся.

План подготовки Программы предусматривает оптимальную (облегченную) нагрузку для занимающихся, в значительной степени ориентирован на федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки с учетом рекомендаций всероссийских федераций по видам спорта и положений действующих федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в соответствии с графиками подготовки в Учреждении и сроков подготовки по Программе, а также в значительной степени отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки занимающихся по видам спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения занимающихся конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении, план подготовки Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на предметы (далее – УП):

ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта»:

ПП 1.1. «Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта».

ПО 2. «Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта»:

ПП 2.1. «Физическая подготовка и подвижные игры»;

ПП 2.2. «Освоение элементов и основ техники видов спорта».

Примерный годовой план подготовки Программы, включая объемы освоения предметных областей, предметов подготовки и мероприятий представлен в Таблице 2.

Таблица 2. Примерный план подготовки Программы по предметным областям

Наименование предметной области	Период освоения материала
ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта»	весь период
ПП 1.1. «Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта»	+
ПО 2. «Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта»	весь период
ПП 2.1. «Физическая подготовка и подвижные игры»	+
ПП 2.2. «Освоение элементов и основ техники видов спорта»	+
ИТОГО (в академических часах)	6-8 лет – 138 ч. 9 лет и старше – 276 ч.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график подготовки из расчета 46 недель, по 2-3 занятия в неделю, предусматривающий график (расписание) занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3. Примерный годовой тематический план подготовки из расчета оптимальной нагрузки – 46 недель.

Наименование предмета	Количество часов (возраст 6-8 лет)	Количество часов (возраст 9-18 лет)
ПП 1.1. «Основы теории физической культуры и спорта и видов спорта»	8	16
ПП 2.1. «Физическая подготовка и подвижные игры»	80	170
ПП 2.2. «Освоение элементов и основ техники видов спорта»	46	86
Контрольные испытания и тесты	4	4
ИТОГО (в академических часах)	138	276

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, по представлению тренеров с учетом специфики Программы, особенностей видов спорта и возрастных особенностей занимающихся.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности подготовки и методика работы в рамках Программы.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой, спортом и избранным видом спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в избранных видах спорта (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации, силы).

Подготовка в рамках Программы осуществляется строго с учетом возраста занимающихся на основе общих методических принципов.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является

целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренер ставит перед занимающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Теоретический материал в рамках Программы ориентирован на ознакомление занимающихся с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание в рамках программного материала уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью избранных видов спорта в системе российского и мирового спорта. Знакомство занимающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение техники вида спорта в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе освоения базовых элементов избранных видов спорта.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр,

воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные дети по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренеров-преподавателей по видам спорта к занятиям по овладению техникой избранных видов спорта и ее исполнению на спортивных снарядах или с использованием спортивного снаряжения. Разучивание техники осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся страховке и само страховке. В целях развития у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, удовлетворения потребности в играх, в занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 4.

Таблица 4. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса
Теоретическая подготовка	Беседа.	Объяснительно-иллюстративный метод
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения. Игровые и соревновательные упражнения
Техническая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.

3.2.1. Предметная область «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта»

ПРЕДМЕТ ПОДГОТОВКИ «ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВИДОВ СПОРТА» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП):

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика видов спорта, выдающиеся российские спортсмены и

спортивные команды, «звезды» мирового спорта; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и избранными видами спорта.

3.2.2. Предметная область «Физическая подготовка и знакомство с элементами видов спорта».

ПРЕДМЕТ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП, В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО СРОКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ):

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

ЭЛЕМЕНТЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Упражнения для развития силы: поднимание и опускание рук вверх, вперед, в стороны (с гимнастической палкой), сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в висе на низкой жерди или перекладине, удержание положения прогнувшись лежа на животе, в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°, лазание и передвижение в висе на гимнастической стенке, приседания на двух ногах у опоры и без, сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади, лазание по канату с помощью ног,

Упражнения для развития гибкости: рывковые движения руками во все направления, круги руками во всех направлениях, наклоны вперед, назад, «мост» из положения лежа, «полушпагаты» и «шпагаты», махи ногами вперед, назад, в сторону у опоры, движения с гимнастической палкой в различных хватах.

Упражнения для развития прыгучести и быстроты: прыжки со скакалкой, прыжки с места на горку матов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в высоту, пробегание отрезков (10м) на скорость, лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).

Акробатические упражнения: группировка из различных исходных положений (из упора сидя сзади, положения лежа на спине, основной стойки); перекаты в группировке вперед-назад; перекаты в положении «лодочка» влево, вправо; кувырки вперед, назад, боком из различных исходных положений; стойка на лопатках из упора сидя сзади, из упора присев; из упора присев прыжком стойка на голове; стойка на руках у опоры, махом одной ноги и толчком другой; мост из положения лежа на спине и стоя; переворот вперед на две ноги из стойки на руках.

Упражнения из спортивной гимнастики (для групп начиная со второго года подготовки):

упоры: удержание положений на полу - упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (40см); прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях;

висы: висы на перекладине; перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо; качи, размахивания в висе; вис на согнутых руках; вис согнув ноги; вис сзади; из вися подъем переворотом в упор; с прыжка вис углом;

Упражнения для развития равновесия: равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая

вперед, в сторону, назад; повороты переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну с носка, на носках; прыжки на двух ногах (на низком, среднем, высоком бревне).

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мостике); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ПРЕДМЕТ «ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ И ОСНОВ ТЕХНИКИ ВИДОВ СПОРТА»:

Для групп, специализирующихся в горнолыжном спорте и сноуборде:

Специальная физическая подготовка с элементами горнолыжного спорта: имитация спусков, поворотов; винтоугловые движения без лыж; упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях; упражнения на быстроту реакции; упражнения для мышц живота, таза.

Специальная техническая подготовка с элементами горнолыжного спорта: повороты на месте; одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; торможение падением; поворот переступанием в движении; прямой спуск в основной стойке; косой спуск в основной стойке; подъем «лесенкой», «елочкой»; перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; сгибание - разгибание; сгибание ног при спуске; торможение упором и плугом; повороты упором и плугом; игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах; спуски в различных позах; специально-подготовительные упражнения на

лыжах; преодоление неровностей рельефа склона; повороты различного радиуса на параллельных лыжах; старт, стартовый разгон; прохождение участков трассы слалома - гиганта; прохождение участков трассы скоростного спуска; коньковый ход; прыжки в группировке; упражнения на совершенствование управления движения на лыжах.

Специальная физическая подготовка с элементами сноуборда: спуски по склонам различной сложности, имитационные упражнения; спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств; спуски на роликовых досках, маутинбордах.

Специальная технико-тактическая подготовка с элементами сноуборда: обучение начальной стойке; обучение основам резаного поворота, плоскому ведению сноуборда; обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой выполнения поворотов; развитие динамического равновесия, падения; освоение и совершенствование основных элементов техники катания на сноуборде.

Для групп, специализирующихся в футзале (мини-футболе):

Специальная техническая подготовка с элементами футзала (мини-футбола):

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх- вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром летящего навстречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт. Вторая часть успешного финта - взрывной рывок в истинном направлении. Это дает возможность опередить соперника, оставить его за своей спиной, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля там, где развивается атака.

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь.

Специальная тактическая подготовка:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. Выбор момента для «закрывания» соперника с целью не допустить получение мяча соперником.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Организация и проведение тренировочных игр с различным количеством игроков и распределением игровых ролей и простейших игровых задач.

Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Для групп, специализирующихся в пауэрлифтинге (силовом троеборье), (от 10 летнего возраста):

Специальная техническая подготовка с элементами пауэрлифтинга:

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в

разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Для групп, специализирующихся в лыжных гонках (от 6 лет)

Подготовка по общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Тренировка специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Подготовка по технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подготовка по преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Тренировка торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Тренировка поворотам на месте и в движении.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.3.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных

перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях Учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале спортивного года от медицинского работника Учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

3.3.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии

занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход занимающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер, должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

3.3.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, занимающимся по Программе переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 2 часов. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет не более 6

академических часов. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок в рамках:

Категория занимающихся (возраст)	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
6-8 лет	3	2-3	138
9 лет и старше	6	3	276

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Оценка качества подготовки по Программе в области физической культуры и спорта с элементами видов спорта производится на основе выполнения занимающихся контрольных упражнений, установленных настоящим разделом Программы (Таблица 5).

Таблица 5. Контрольные упражнения для оценки качества освоения Программы занимающимися

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики (6-9 лет)	Девочки (6-9 лет)
Скоростно-силовые качества	Бег 20 м	Бег 20 м
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Гибкость	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед, фиксация положения	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед, фиксация положения
Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши (10-18 лет)	Девушки (10-18 лет)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	Бег 30 м, 100 м	Бег 30 м, 60 м
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
Гибкость	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед, фиксация положения	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед, фиксация положения

Результаты освоения Программы занимающимися фиксируются, начиная с момента приема в Учреждение и зачисления его в группу для

подготовки по Программе. **Результаты признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении контрольных упражнений и нормативов.**

4.2. Освоение Программы занимающимися завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются занимающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения материала по Программе и рекомендованные тренерами для прохождения в дальнейшем программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

Итоговая аттестация занимающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения Программы занимающихся (итоговая аттестация) представлены в таблицах 6-9.

Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы занимающимися (группы, специализирующиеся в горнолыжном спорте и сноуборде)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Таблица 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы занимающимися (группы, специализирующиеся в футзале)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более)	Челночный бег 3x10 м (не более)

	9,3 с)	9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы занимающимися (группы, специализирующиеся в пауэрлифтинге)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы занимающимися (группы, специализирующиеся в лыжных гонках)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м, с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Общая выносливость	Бег 500 м (без учета времени)	Бег 500 м (без учета времени)

4.3. Решение о переводе занимающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта, принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера по виду спорта в случае если занимающийся при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (тестирования) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы (общая тематика):

1. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003
2. Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001
3. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. – М., 1986
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – Изд-во: Владос, 2004
5. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка: Учебник / Под ред. К.П. Дорожной. – М., 2003
6. Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. – Спб., 2002
7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – М., 1998
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003

Специальная литература для организации работы в группах по видам спорта:

по горнолыжному спорту и сноуборду:

1. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: РИПОЛ, 2004
2. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорта, 1970
3. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
4. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986

по футзалу:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010
2. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
3. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989

по пауэрлифтингу:

1. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999

2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика, Учебник для вузов М: Советский спорт 2005
4. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010

по лыжным гонкам:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>