

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»

«1» сентября 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
«КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП ДЮСШ»**

для детей и подростков в возрасте 6-18 лет

(срок реализации 1 год)

Автор:

Смирнова Н.В. - инструктор-методист 1 кв. категории

г. Оленегорск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая «Комплексная программа физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ» (далее – Программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14), Уставом ДЮСШ «Олимп».

Проблема здоровья детского населения, проживающего в условиях Крайнего Севера, сопровождается увеличением функциональных нагрузок на организм, что приобретает исключительно большое социальное, педагогическое и медицинское значение. Статистические данные свидетельствуют о том, что количество школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на Крайнем Севере за последние годы значительно возросло.

До 50% детей школьного возраста в регионах Крайнего Севера, по данным медицинских обследований, имеют различные хронические заболевания. Одним из факторов снижения уровня здоровья детей на Крайнем Севере является резко ограниченная их естественная двигательная активность. По данным ряда авторов (А. Г. Сухарев, 1991; С.В Хрущев, 1991; Ю.Г Мизун, 1997) двигательная активность детей в северных регионах составляет 3,4 % от суточной нормы двигательной активности детей других районов страны, т.е. на Крайнем Севере прослеживается ярко выраженная гиподинамия.

В связи с этим к числу важнейших мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, повышение уровня физического развития и физической подготовленности школьников с ослабленным здоровьем, компенсирующих отрицательное влияние окружающей среды, следует отнести обязательное целенаправленное физическое воспитание.

Учитывая высокую чувствительность детского организма к воздействиям внешней среды, возникает необходимость в разработке новых педагогических технологий по формированию у детей и подростков активного интереса к занятиям физической культурой и спортом, направленных в первую очередь на борьбу с гиподинамией, особенно детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья.

Целью программы является увеличение доли детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, привлечённых к систематическим занятиям физической культурой и спортом и их оздоровление посредством компенсации дефицита двигательной активности, что соответствует основным целевым ориентирам «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Практическая значимость данной программы заключается в том, что в процессе её реализации у занимающихся формируется осознанное отношение к физическим упражнениям, как к средству, позволяющему эффективно сохранять, а также восстанавливать здоровье с учётом экстремальных условий Крайнего Севера.

Для достижения поставленной цели в ходе образовательного процесса решаются следующие задачи:

- 1.Формирование у обучающихся двигательных навыков и умений, обучение основам техники, изучаемых видов спорта.
- 2.Развитие у обучающихся физических качеств и двигательных способностей.
- 3.Укрепление здоровья обучающихся и привитие им навыков здорового образа жизни через систематические занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ. Формирование у детей и подростков активного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Своеобразие и новизна данной Программы заключается в применении комплексного подхода к использованию широкого арсенала средств физической культуры (без спортивной специализации) в спортивно-оздоровительной работе с детьми школьного возраста, имеющими разный уровень физической подготовленности, в условиях ДЮСШ «Олимп, что создаёт предпосылки для возможности последующей спортивной специализации.

Программа учитывает климатические условия Крайнего Севера, наличие материальной базы спортивной школы и предусматривает теоретическую, практическую подготовку учащихся и медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка предусматривает необходимый объём знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, правил оказания первой помощи, правил поведения и норм техники

безопасности при занятиях физическими упражнениями, самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая подготовка предусматривает: общую физическую подготовку (ОФП) и легкоатлетические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры, контрольное тестирование.

Вариативная часть Программы (по выбору) включает:

1. Циклические упражнения аэробной направленности (основы конькобежной, лыжной подготовки).
2. Элементы единоборств (элементы греко-римской борьбы, бокса).

Формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольное учебно-тренировочное занятие (тестирование), соревнования по ОФП и по изучаемым видам спорта, медицинский контроль. Участие в соревнованиях (по видам спорта) не является обязательным.

Программа реализуется с соблюдением принципов спортивной тренировки:

- системность и регулярность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- учёт возрастных особенностей и индивидуализация в дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей и общего состояния организма занимающихся;
- умеренность воздействия и длительность применений физических упражнений;
- постепенное нарастание физической нагрузки;
- соблюдение цикличности физической нагрузки (чередование нагрузки и отдыха);
- разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

Реализация Программы осуществляется с участием детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, при наличии медицинского допуска. Срок реализации – 1 год (46 недель занятий в условиях ДЮСШ и 6 недель самостоятельной подготовки в период летних каникул).

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Продолжительность учебно-тренировочного занятия
1 год	6	15	6	2 академических часа

Ожидаемыми результатами реализации программы является:

- увеличение доли детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, привлечённых к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся, сформированность интереса и осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству, позволяющему эффективно сохранять, а также восстанавливать здоровье;
- овладение основами техники изучаемых видов спорта, положительная динамика в развитии основных физических качеств, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Форма подведения итогов реализации программы – контрольное учебно-тренировочное занятие.

Методы контроля уровня достигнутых результатов:

1. Определение сохранности контингента учащихся по итогам года (май).
2. Медицинский контроль уровня заболеваемости учащихся в течение учебного года путём определения количества дней пропущенных по болезни каждым ребёнком.
3. Контроль освоения техники изучаемых видов спорта и развитие физических качеств осуществляется тренером-преподавателем путём тестирования при выполнении тестовых упражнений (исходный уровень – сентябрь-октябрь, промежуточный – январь, итоговый – май).

Тестовые упражнения для определения динамики развития основных физических качеств:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (дев., мальч. до 14 лет)
2. Подтягивания на перекладине (юноши 14 лет и старше)
3. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек.
4. Наклон вперёд из положения сидя.
5. Прыжок в длину с места
6. Бег 30 м

Техника и условия выполнения контрольных упражнений

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание

– до полного выпрямления рук, сохраняя прямую линию – голова, туловище, ноги. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается только одна попытка. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе. Не допускается: раскачивание туловища, сгибание-разгибание рук поочередно, касание коленями пола.

2. Подтягивания на перекладине

Участник с помощью судьи принимает положение виса. Исходное положение: вис на прямых руках хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется непрерывным сгибанием рук до касания подбородком перекладины. Опускается в вис. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки разгибать до полного выпрямления. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Разрешается только одна попытка. Не допускается: раскачивание, сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем.

3. Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» за 30 сек.

Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Наклон вперёд из положения сидя.

На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-м фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

5. Прыжок в длину с места

Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Попытка не засчитывается, если спортсмен:

- касается земли между бруском отталкивания и ямой для приземления («заступ»);
- покидает яму для приземления, и первый контакт с землей за пределами сектора происходит ближе к бруску для отталкивания, чем ближайший след, оставленный на песке. Это включает любой след, оставленный в яме в результате потери равновесия и полностью расположенный внутри ямы, но более близкий к бруску для отталкивания, чем первоначальный след, оставленный на песке.

6. Бег 30 м

Старт произвольный, результат фиксируется до 0,1 сек.

Тестирование проводится в форме контрольного учебно-тренировочного занятия, или соревнований и оформляется протоколом.

Степень овладения основами техники изучаемых видов спорта определяется тренером-преподавателем путем педагогических наблюдений в ходе занятий без протоколирования результатов наблюдений.

4. Сформированность интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом определяется по степени активности их участия в спортивно-массовых мероприятиях. Соответствующую статистику ведёт тренер-преподаватель, работающий с группой.

Выполнение контрольных нормативов Программа не предусматривает.

Обучающиеся, прошедшие курс обучения по данной Программе и избравшие спортивную специализацию, при наличии медицинского допуска к занятиям избранным видом спорта, могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения или на другой год (этап) обучения в соответствии с требованиями локальных актов ДЮСШ «Олимп».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

Содержание занятий		Кол-во часов
<i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
Влияние физических упражнений на организм, физические качества, физическая подготовка		2
Правила соревнований		2
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		4
Техника безопасности, предупреждение травм, места занятий, инвентарь.		3
<i>Всего часов</i>		11
<i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
ОФП и легкоатлетические упражнения		110
Плавание		30
Подвижные игры		52
Спортивные игры		31
Контрольное тестирование		6
<i>Всего часов</i>		198
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (по выбору)		
I	Циклические упражнения аэробной направленности	70
II	Элементы единоборств	
<i>Всего часов</i>		70
<i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</i>		2
<i>Всего часов</i>		301
<i>Итого часов</i>		312