

Принята  
Решением педагогического совета №1  
от 29.01.2019г

Утверждаю.  
Директор МБУДО «Дубенская ДЮСШ»  
С.А. Афанасьев

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детей  
«Дубенская детско – юношеская спортивная школа»

Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
детей 6 - 18 лет

Срок реализации 8 лет

Составила: методист МБУДО «Дубенская ДЮСШ» Н.В. Афолина

с. Дубенки  
2019 год

## Пояснительная записка

Целью дополнительной общеобразовательной Программы спортивно – оздоровительного направления является воспитание здорового, сильного гармонически развитого человека, привитие навыков физической культуры, формирование здорового образа жизни, убеждение в престижности занятий спортом, возможности достичь успеха. Главная задача данного направления – создание здоровьесберегающей среды, в которой каждому ребенку предоставляется возможность выбора индивидуального пути совершенствования своего физического развития и укрепления здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Обучение ведется по дополнительным общеразвивающим программам с элементами спорта и дополнительным предпрофессиональным программам по легкой атлетике, вольной борьбе, волейболу. Основными задачами реализации Программы являются формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Дополнительные общеразвивающие программы имеют постоянное содержание учебно – тренировочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. В основе лежит постепенное и целенаправленное ориентирование ребенка, подростка на регулярные занятия спортом, развитие основных физических качеств, психологических качеств, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, а также освоение знаний по формированию здорового образа жизни и овладение основами техники определенного вида спорта.

Направление легкая атлетика включает в себя группы начальной подготовки 1-3 годов обучения и учебно – тренировочные группы 1 -5 годов обучения. Содержание занятий в группах НП направлены на создание базы разносторонней физической и функциональной подготовки, развитие скорости, гибкости, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, метаний, подготовка к выполнению нормативов ОФП. В НП- 2,3 годов обучения идет выявление интереса к тем или иным видам спорта легкой атлетики, выполнение нормативов 3 юношеского разряда по нескольким видам легкой атлетики, приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований.

В УТ группах учебно – тренировочные занятия содержат дальнейшее укрепление здоровья, развитие скоростно – силовых качеств, общей выносливости, совершенствование физических качеств определенного вида

спорта для дальнейшей специализации в легкой атлетике, подготовка и сдача нормативов по ОФП и СПФ.

Направление вольная борьба также состоит из групп начальной подготовки 1-3 годов обучения и учебно – тренировочных групп 1-5 годов обучения. Содержание физической подготовки в группах НП отделения вольная борьба направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.

В УТ группах идет общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания ОФП и СФП с преимущественным развитием скоростно – силовых качеств и выносливости а так же дальнейшая специализация и выполнение юношеских разрядов.

Направление волейбол содержит аналогичные предыдущим видам спорта структуру обучения.

Недельный режим учебно – тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Спортивно – оздоровительные группы имеют постоянное содержание учебно – тренировочной деятельности. В основе лежит постепенное и целенаправленное ориентирование ребенка, подростка на регулярные занятия спортом, а также освоение знаний по формированию здорового образа жизни и овладение основами техники определенного вида спорта.

Программа является методическим документом при организации занятий в спортивных школах, однако, она не рассматривается как единственно возможный вариант при планировании тренировочного процесса.

Данная программа на основе запросов обучающихся дает возможность организовывать новые секции по различным видам спорта.

#### Содержание программы

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом ДЮСШ, исходя из учебного плана и рабочих программ для ДЮСШ по волейболу, легкой атлетике, вольной борьбе, которые определяют содержание, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности.

#### **Теоретическая подготовка:**

- Вводное занятие. Краткие исторические сведения о видах спорта, история развития олимпийского движения.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях, спортивная форма, инвентарь.
- Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Краткая характеристика изучаемых видов спорта, правила соревнований.

#### **Практическая подготовка:**

*Общая физическая подготовка:*

-Комплексы общеразвивающих упражнений, спортивные, подвижные игры направленные на развитие быстроты, ловкости, выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения направленные на развитие скоростно – силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Специальная физическая подготовка:*

- Комплексы специальных упражнений для развития различных групп мышц.
- Кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств специфических для избранного вида спорта.
- Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц.

*Техническая подготовка:*

- Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой избранного вида спорта.
- Совершенствование основных элементов техники.

<b>Этап подготовки</b>	<b>Продолжительность обучения</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Макс. объём учебно-тренировочной нагрузки акад. час/неделя</b>	<b>Мин. наполняемость группы (чел.)</b>
Спортивно-оздоровительной (СОГ)	до 7	весь период	6	15
Начальной подготовки (НП)	1-3	Первый год	6	15
		Второй год	9	15
		Третий год	9	15
Учебно-тренировочной (УТ)	1-5	Первый год	12	10
		Второй год	14	10
		Третий год	16	8
		Четвертый год	18	8
		Пятый год	20	8

### **Учебный план**

**Учебно-тематическое планирование МБУ ДО Дубенская ДЮСШ  
отделение лёгкой атлетики**

№п/ п	Содержание занятий	Этап подготов- ки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
		Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Часы в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
<b>Теоретические занятия</b>										
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1	1	1	1	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			1	1	3	3	4	4	4
3	Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1	1	1	1	3	3
5	Правила безопасности при занятиях и оказание первой помощи		2	2	2	2	2	4	5	5
6	Основы техники, методики обучения, совершенствование техники лёгкой атлетики		7	7	7	14	14	15	18	25
	Всего часов:		10	13	13	22	22	26	33	40
<b>Практические занятия</b>										
1	Общая физическая подготовка		132	215	205	294	292	275	250	
2	Специальная физическая подготовка		62	100	110	120	194	276	344	442

3	Изучение и совершенствование техники и тактики	63	73	73	120	120	140	182	201
4	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
5	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
6	Выполнение контрольных нормативов	4	6	6	8	8	8	8	8
	Всего часов	276	414	414	522	644	736	828	920
		271	407	407	544	636	725	817	909

### **Требования к минимуму содержания направления легкая атлетика**

Программы по легкой атлетике должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка,
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

3. Результатом освоения Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

4.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- 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);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

14.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

4.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4.4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В процессе реализации Программ по легкой атлетике необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений 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;

### **Учебно-тематическое планирование МБУ ДО Дубенская ДЮСШ отделение волейбол**

№п/ п	Содержание занятий	Этап подготов- ки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
			Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		Часы в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
<b>Теоретические занятия</b>										
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1	1	1	1	1
2	Краткие сведения о			1	1	3	3	4	4	4

	строении и функциях организма человека								
3	Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена	1	1	1	1	1	1	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль		1	1	1	1	1	3	3
5	Правила безопасности при занятиях и оказание первой помощи	2	2	2	2	2	4	5	5
6	Основы техники, методики обучения, совершенствование техники лёгкой атлетики	7	7	7	14	14	15	18	25
	Всего часов:	10	13	13	22	22	26	33	40
<b>Практические занятия</b>									
1	Общая физическая подготовка	13 2	215	205	294	292	275	250	
2	Специальная физическая подготовка	62	100	110	120	194	276	344	442
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	63	73	73	120	120	140	182	201
4	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
5	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
6	Выполнение контрольных нормативов	4	6	6	8	8	8	8	8
	Всего часов	276	414	414	522	644	736	828	920
		271	407	407	544	636	725	817	909

## **Требования к минимуму содержания направления Программы волейбол**

Программы по волейболу должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

3. Результатом освоения Программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

3.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 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);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### 3.2. в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### 3.3. 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 и званий по избранному виду спорта.

### 3.4. в области специальной физической подготовки:

- 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.

4. В процессе реализации Программ по командным игровым видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений 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;

**Учебно-тематическое планирование МБУ ДО Дубенская ДЮСШ  
отделение вольная борьба**

№п/ п	Содержание занятий	Этап подготов- ки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
		Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Часы в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20
<b>Теоретические занятия</b>										
1	Физическая культура и спорт в России			1	1	1	1	1	1	1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека			1	1	3	3	4	4	4
3	Гигиена тренировочных занятий, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1	1	1	1	3	3
5	Правила		2	2	2	2	2	4	5	5

	безопасности при занятиях и оказание первой помощи								
6	Основы техники, методики обучения, совершенствование техники и тактики вольной борьбы	7	7	7	14	14	15	18	25
	Всего часов:	10	13	13	22	22	26	33	40
<b>Практические занятия</b>									
1	Общая физическая подготовка	13 2	215	205	294	292	275	250	
2	Специальная физическая подготовка	62	100	110	120	194	276	344	442
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	63	73	73	120	120	140	182	201
4	Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
5	Инструкторская и судейская практика	По календарю спортивно-массовых мероприятий							
6	Выполнение контрольных нормативов	4	6	6	8	8	8	8	8
	Всего часов	276	414	414	522	644	736	828	920
		271	407	407	544	636	725	817	909

### **Требования к минимуму содержания направления Программы вольная борьба**

1. Программы по вольной борьбе содержат следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

3. Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

3.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- 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);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### 3.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### 3.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### 3.4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

### 3.5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4. В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений 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.

Контрольные упражнения:

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, скоростно – силовых способностей).

#### **1. Общие нормативы для всех видов спорта**

- бег 20 м, 30 м, 60 м
- челночный бег
- кросс 500 м, 1000м
- прыжки в длину
- подтягивание, сгибание рук лежа от пола

#### **2. Вольная борьба**

- Прыжок в длину с места
- Бросок набивного мяча
- Подтягивание на перекладине на перекладине
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа

#### **3. Группы спортивно- оздоровительной направленности**

- Бег 60м
- Прыжок в длину с места
- Бег 3000м

#### **4. Легкая атлетика**

- бег 100 м
- бег 400 м
- бег 3000 м

#### **5. Волейбол**

- Бег 30 м (6 х 5м)..
- Бег 92 м (бег с изменением направления).
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.
- Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому плану. Работа проводится в форме бесед: обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей, главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Практических занятий: составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение учебно – тренировочных занятий в ТГ.

Самостоятельное обслуживание соревнований: Подготовка мест проведения соревнований, оформление места старта, финиша, выполнение обязанностей секретаря, контролеров, судьи на старте, финише.

Расписание учебно – тренировочных занятий утверждается администрацией ДЮСШ с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно – гигиенических норм.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Недельный режим учебно – тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики легкой атлетики, вольной борьбы, спортивной игры волейбол, задач подготовки.

### **Методического обеспечения Внешнее сотрудничество**

- Врачебно – физкультурные медицинские учреждения
- Методические объединения учителей физической культуры
- Информационно- аналитический центр ФК и спорта РМ
- Республиканский центр развития образования РМ

### **Учебно- педагогическая деятельность**

- Планирование и анализ УТП
- Создание индивидуальных планов самообразования
- Проведение методических советов, создание плана повышения квалификации
- Проведение тестирования и контрольно – переводных нормативов
- Педагогическое просвещение
- Связь со СМИ

### **Организационно – методическая деятельность**

- Методическая библиотечка, видеотека, фонотека, программы, пособия, презентации
- Оформленные методические материалы: стенды, папки, буклеты
- Разработанные положения соревнований

### **Научно – методическая деятельность**

- Мониторинг контрольно- переводных нормативов
- Методические объединения тренеров -преподавателей
- Школа молодого тренера, судьи
- Использование компьютерных технологий

## Материальное обеспечение программы

Наименование учебного кабинета	Технические средства
Многофункциональный спортивный зал	1. Ворота для мини футбола 2. Баскетбольные стойки 3. Волейбольные стойки 4. Теннисные столы 5. Мячи футбольные 6. Мячи волейбольные 7. Гимнастические маты
Тренажерный зал	1. Комплект тренажеров для развития силы 2. Велотренажер 3. Беговая дорожка
Зал для вольной борьбы	1. Маты для борьбы 2. Манекены 3. Набор снарядов для развития силы
Футбольное поле с искусственным покрытием	1. Беговая дорожка 2. Сектор для прыжков в длину

## 7. Литература

1. Ф.П. Суслов, Б.Н. Шустина «Современная система спортивной подготовки» изд.М.: «СААМ» 1999г
2. В.Т. Никитушкин «Система подготовки спортивного резерва» М.: МГФСО, ВНИИФК, 1996г
3. М.Я. В.Н. Набатникова «Основы управления подготовкой юных спортсменов» М.:Физкультура и спорт; 1998г
- 4.И. Вацула «Азбука тренировки легкоатлета»; 2000г
5. Программа по легкой атлетике 2003г; Для системы дополнительного образования
6. В.С. Мещенко « Функциональные возможности спортсменов» Киев: Здоровья,1990г
- 7.В.П. Филин, Н.А.Фомин «Основы юношеского спорта» М.: Физкультура и спорт, 1989г
8. В.Н. Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов»; ФиС 1996
- 9.А.А.Карелин «Система интегральной подготовки борцов» СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта
- 10.Р.А.Козлов «Спортивная деятельность, как социальный фактор адаптации подростков»; Магнитогорск , 1999г
11. Л.И. Лубышева «Спортивная как перспективная предметная область»; Педагогика 2004г
12. В.Г. Алабин «Организационно – методические основы многолетней тренировки»; 1997г
13. Рекомендуемые программы для ДЮСШ Республики Мордовия по легкой атлетике, вольной борьбе, волейболу В.П. Синельников, С.А. Лизин; Саранск 2008 г