


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОДИОНОВО-НЕСВЕТАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«РАДУГА»**

<p>Принята на педагогическом совете МБУ ДО СШ «РАДУГА» протокол №5 от 01.06. 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ ДО СШ «РАДУГА» М.В. Дорей Приказ №20-псп от 01.06.2023 г.</p> 
--	--

**Образовательная программа  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
спортивной школы «Радуга»**

х. Веселый  
2023г.

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	4
1.1. Цели и задачи	
Программы.....	4
1.2. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий .....	7
1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта.....	9
2. Система контроля и зачетные требования Программы.....	9
2.1. Методические указания по организации аттестации.....	9
2.2. Организация отбора юных спортсменов .....	11
3. Методическая часть .....	13
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания.....	11
3.2. Основы многолетней подготовки спортсменов .....	11
4. Теоретическая подготовка .....	12
5. Воспитательная работа .....	12
6. Психологическая подготовка .....	17
7. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	22
8. Врачебный контроль .....	25
9. Тренерская (инструкторская) и судейская практика .....	26
10. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма .....	27
11. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	29
Литература .....	30

## Пояснительная записка

Программа разработана и адаптирована к условиям МБУ ДО СШ «Радуга» на основе:

- ✓ Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция с 1 января 2023г.);
- ✓ Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ;
- ✓ Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Минспорта России от 03.08 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- ✓ Устав Учреждения.
- ✓ Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта:
  - футбол (Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022г. № 1000),
  - спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022г. № 1091),
  - спортивный туризм (приказ Минспорта РФ от 21.11.2022г. №1038),
  - скалолазание (приказ Минспорта РФ от 02.11.2022 г. №904),
  - художественная гимнастика (приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 N 984),
  - волейбол (приказ Минспорта РФ от 15.11.2022г. N 987),
  - каратэ (приказ Минспорта РФ от 17.09.2022г. N 741)

При разработке образовательной программы были учтены особенности социокультурной ситуации района, контингента учащихся, уровень квалификации тренеров-преподавателей, материально-техническая база Учреждения.

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, которые организуются в СШ «Радуга».

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО СШ «Радуга».

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, примерные учебный план и планы-графики, контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную

школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы включает в себя организацию учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания, основы многолетней подготовки спортсменов, теоретическую подготовку, воспитательную работу и психологическую подготовку, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторскую и судейскую практику.

Нормативные показатели деятельности спортивной школы и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися МБУ ДО СШ «Радуга», анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Ожидаемыми результатами реализации Программы являются укрепление здоровья подрастающего поколения, сохранение и развитие дополнительного образования детей спортивной направленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации учебного процесса, формирования здорового образа жизни обучающихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде; подготовка спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной подготовки.

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

Приложениями к образовательной программе :

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по видам спорта: художественная гимнастика, спортивный туризм, спортивная борьба, футбол, волейбол, каратэ и тег-регби;

-дополнительные общеразвивающие программы по скалолазанию, спортивному туризму, футболу и др.;

-методический и дидактический материал.

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Цели и задачи программы.**

Цель Программы - создание условий для оказания качественных услуг в реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в интересах личности обучающихся, расширении деятельности Учреждения, основанной на социальном партнёрстве с другими организациями.

Целями настоящей Программы являются:

- демократизация образовательного процесса;
- поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- создание условий для педагогического творчества;

- совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
- улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений района;
- обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов;
- формирование системы непрерывного физического воспитания детей и учащихся в образовательных учреждениях района.

При этом считается необходимым решение следующих задач:

- ✓ Развитие и совершенствование спортивной и материально-технической базы Учреждения
- ✓ Создание условий для :
  - доступного качественного обучения с целью формирования стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом и повышения спортивного мастерства обучающихся ;
  - духовного и личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся ;
  - профессионального роста педагогических кадров.
- ✓ Установление партнёрских взаимоотношений с образовательными и иными организациями и учреждениями.

*Основными целями и задачами образовательной программы на этапах подготовки являются:*

- гармоничное развитие личности, физическая подготовка, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- развитие способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортсменов олимпийского резерва и членов сборных команд района, области и РФ.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО)** (продолжительность обучения 1-3 года). Обучение по дополнительной общеразвивающей программе

На СО этапе закладывается стабильное развитие общей физической подготовки учащихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; закладывается основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи; закладываются теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля.

На данном этапе обучающиеся могут находиться для поддержания здоровья 3 года.

Главная задача этапа СО – развитие физических и личностных качеств, воспитание интереса к спорту, подготовка к освоению этапов программы спортивной подготовки, привитие навыков здорового образа жизни.

### **Обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Годовой план обучения по программам спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель в рамках учреждения, 6 недель самостоятельной работы о время отпуска тренера-преподавателя и каникулярные и праздничные дни).

Этап начальной подготовки 2-3 года, в зависимости от вида спорта. На этап начальной подготовки принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На данном этапе формируется стабильность состава обучающихся, стойкий интерес к занятиям спортом; выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

Главная задача групп начального этапа подготовки – формирование базовой технической и физической подготовки, воспитание морально-волевых личностных качеств.

Тренировочный этап (4-5 лет). На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые обучающиеся, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы по специальной подготовленности.

#### *Основные задачи этапа:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие

группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СШ выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию (при достижении соответствующих результатов).

## **1.2. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий.**

Комплектования вновь созданных групп осуществляется не позднее 15 октября текущего года.

При комплектовании групп учитывается соблюдение следующих условий:

- при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий

- при реализации дополнительной общеразвивающей программы соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности, все возрастные категории.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп: при реализации *дополнительной образовательной программы спортивной подготовки* на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При реализации *дополнительной общеразвивающей программы* не должна превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Комплектование групп проводится следующим образом: на *дополнительные общеразвивающие программы* с 6 лет на *дополнительные образовательные программы спортивной подготовки* согласно утвержденным федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

При отчислении обучающихся из групп, эта группа укомплектовывается в течение месяца проведением дополнительного набора.

### **Режим учебно-тренировочных занятий.**

Учебный год в СШ начинается 1 сентября и заканчивается в сроки установленные графиками учебного процесса на текущий учебный год и учебными планами.

В СШ реализуются следующие дополнительные общеобразовательные программы:

- **дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта**
- **дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта**

Дополнительные общеобразовательные программы могут реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

В соответствии с годовым учебным планом продолжительность учебного года рассчитана 52 недели (46 недель в рамках учреждения, 6 недель самостоятельной работы о время отпуска тренера-преподавателя и каникулярные и праздничные дни) по *дополнительным общеразвивающим программам* и 52 недели по *дополнительным образовательным программам спортивной подготовки* (46 недель в рамках учреждения, 6 недель самостоятельной работы о время отпуска тренера-преподавателя и каникулярные и праздничные дни).

Обучение проводится согласно расписанию занятий. Расписания занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждением, по представлению тренером-преподавателем с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Режим проведения учебно-тренировочных занятий (согласно утвержденного расписания) с 8.00 часов утра и заканчивается не позднее 20.00 часов, для обучающихся в возрасте с 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на оздоровительном этапе не должна превышать двух академических часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовке - двух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Академический час в СШ по дополнительным общеразвивающим программам составляет 45 минут, по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитывается из астрономического часа 60 минут.

Учебно-тренировочные занятия в СШ могут проводиться в любой день недели, включая воскресные.

В СШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю при реализации дополнительной общеразвивающей программы на



оздоровительном этапе не может превышать - 6 часов при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно утвержденным федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта и программ разработанных в учреждении.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;

- самостоятельная подготовка занимающихся по индивидуальным планам

- учебно-тренировочные мероприятия – участие в соревнованиях и иных мероприятиях

- промежуточная аттестация

В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно- тренировочных мероприятиях, проводимых Учреждением.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер групп начального обучения, учебно-тренировочных (тренировочных) групп и групп спортивного совершенствования. Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные (тренировочные) группы. Зачисление в учебно-тренировочные (тренировочные) группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Критериями оценки обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

## **2. Система контроля и зачетные требования Программы**

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Контрольные нормативы определяются тренерским советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

В группах тренировочных и группах совершенствования спортивного мастерства при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

### **2.1. Методические указания по организации аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

*Основные требования к контролю:*

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах .

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени

соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся спортом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения спортивной школы, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом спортивной школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из спортивной школы. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, а переводятся на спортивно-оздоровительный этап подготовки, либо данные обучающиеся отчисляются из спортивной школы за не освоение программных требований.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается классификационная книжка.

## **2.2. Организация отбора юных спортсменов.**

Отбор юных спортсменов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в избранном виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические,

психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к спорту.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к спорту, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

Для оценки степени предрасположенности детей к виду спорта и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры спортивной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств.

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания**

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебные недели в году, из них 46 недель - непосредственно в условиях спортивной школы, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных(тренировочных) занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанным СШ самостоятельно и утвержденным директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь.

По окончании учебного года в СШ количественный состав учебной группы может составлять 50% от имеющегося.

Основными формами учебно-тренировочного/(тренировочного) процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников.

### **3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.
- многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
  - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
  - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
  - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
  - своевременное начало спортивной специализации;
  - постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема специальной физической подготовки по отношению к удельному весу общей физической подготовки;
  - одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
  - учет закономерностей возрастного и полового развития;
  - постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

## **4. Теоретическая подготовка**

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

## **5. Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой юного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического

воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 6-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера.

Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен.



Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в избранном виде спорта и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися, в основном, нравственными убеждениями, определенным характером.

Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для этих занятий создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями не пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что

родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств юного спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки юного спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности.

В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, главным образом, от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение правил организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

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

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.
- Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

## **6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

*Основными задачами психологической подготовки являются:*

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные трудности*.

*Объективные трудности* —

- ✓ трудности, связанные с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- ✓ трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- ✓ трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- ✓ трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- ✓ трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

*Воспитание волевых качеств* — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств

личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- *интеллектуальный*, связанный со способностью человека принимать решения;
- *эмоциональный*, - как могучий стимулятор двигательных действий;
- *исполнительный*, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие *этапы*:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость, является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности — упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.



В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами.

Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений

спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем, спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений — все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия — в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект — совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же — развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и

здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## 7. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям:

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки,	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. растирание массажным

	разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	мобилизующей направленности.	полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин. само- и гетерорегуляции.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе 3-8 мин.  3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
через 2 – 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ	8-10 мин. 5-10 мин.  5 мин.

		теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности	Само- и Гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительно й направленности. Общий массаж.	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж.  Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка  После восстановительной тренировки Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительны е тренировки ежедневно
Постоянно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью (разновременностью) нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; постоянно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств общей физической подготовки и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие

приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **8. Врачебный контроль**

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию.

Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

*Первичные врачебные обследования* проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

*Повторные (ежегодные) врачебные обследования* позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

*Дополнительные* *врачебные* *обследования* проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, - позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые дни менструации. Формой врачебного контроля является диспансеризация – система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования.

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозергометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля динамики здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля выполнения рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;



- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

## **9. Тренерская (инструкторская) и судейская практика**

Цель тренерской (инструкторской) и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

## **10. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся группы с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

*Основными причинами травматизма являются:*

*Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований;

неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

*Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок;

перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которые не могут обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

*Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

*Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:*

плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер.

Недостаточная акклиматизация обучающихся.

*Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

*Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.*

Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

*Профилактика спортивного травматизма* заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в само страховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

## **11. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### ***Учебные помещения***

Назначение	Площадь	Наполняемость (предельная)	Загруженность (человек в неделю)	Примечания
Спортивный (игровой) зал Спортивный зал с тренажерами	540 кв.м. 99,45 кв	60 человек 15 человек		Используется для проведения занятий по основной деятельности, проведения занятий на тренажерах
Спортивная площадка	2400 кв.м	25 человек		Используется для общефизической подготовки спортсменов школы и занятий по основной деятельности
Волейбольная площадка (пляжный волейбол)	62 кв.м	16 человек		
Скалодром		20 человек		Используется для занятий по основной деятельности

В залах имеются раздевалки, санузлы, душевые, обеспеченные холодным и горячим водоснабжением; тренерские комнаты и служебные помещения.

### **Земельные участки и строения**

Участок	Строение, площадь	Назначение	Примечание
Летняя спортивная площадка	Открытая волейбольная и футбольная - 2400кв.м., 162 кв.м.	Для занятий по офп и основной деятельности	для проведения занятий по основной деятельности
Здание СШ	Кирпичное капитальное здание	Тренировочные занятия по видам спорта, офп и сфп	для проведения занятий по основной деятельности
Здание спортивно-оздоровительного комплекса «Триумф»	Кирпичное капитальное здание СОК - 79,7 кв.м	Занятия по шахматам	для проведения занятий по основной деятельности

### ТСО и транспортные средства

Транспортное средство	Марка	Год выпуска	Количество посадочных мест
Автобус	ПАЗ-32053-70	2007	22

### Литература:

1. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 года № 730.

2. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года №1125.

3. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция с 1 января 2023г.);

4. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Озолин Н.Г. М., ООО «Издательство Астрель», 2003.

5. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ВУЗов. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. М., Издательский центр «Академия», 2002.

6. Теория и методика физического воспитания. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. М., Издательский центр «Академия», 2003.

7. Теория и методика детского и юношеского спорта. Волков Л.В. Киев, «Олимпийская литература», 2002.

8. Управление методической деятельностью спортивной школы. Научно-методическое пособие. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. М., «Советский спорт», 2012.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra-спорт, 2000.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
12. Туманян Г.С., Гожин В.В. Профессия – тренер. М., «Советский спорт», 2000.
13. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
15. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз. М., «Советский спорт», 2011.
16. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
17. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
18. Библиотека футбольного тренера. Мартин Бидзински. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
19. Библиотека футбольного тренера. Майкл Бил. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
20. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, 1990.
21. Марков Г.И., Романов В.И., Гладков. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений, 2006
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта:
  - футбол (Приказ Минспорта РФ от 16.11.2022г. № 1000),
  - спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022г. № 1091),
  - спортивный туризм (приказ Минспорта РФ от 21.11.2022г. №1038),
  - скалолазание (приказ Минспорта РФ от 02.11.2022 г. №904),
  - художественная гимнастика (приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 N 984),
  - волейбол (приказ Минспорта РФ от 15.11.2022г. N 987),

- каратэ (приказ Минспорта РФ от 17.09.2022г. N 741)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890521

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024