|  |
| --- |
| Рассмотрено и принято напедагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ№1

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г. Цыпандин

 Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

Срок реализации до 10 лет

 г. Якутск 2020г.

**Авторы программы:**

Качановская Ольга Евгеньевна – заместитель директора по УВР

Курбанова Ксения Анатольевна – тренер-преподаватель по баскетболу

Батура Андрей Николаевич – старший тренер-преподаватель по боксу

Макаров Павел Владимирович – тренер-преподаватель по гиревому спорту

Нечаев Петр Александрович – старший тренер-преподаватель по легкой атлетике

Копырин Иван Иванович – старший тренер-преподаватель по национальным видам

Ощепкова Людмила Леонидовна – старший тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Винокуров Валентин Петрович – старший тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» г. Якутска

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………………3

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………………………………….4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………12

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ……………………………18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г. №273-ФЗ;

 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года N 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по видам спорта допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

-Нормативно- правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации (Методические рекомендации)

- Уставом учреждения;

- Другими нормативными документами в области физической культуры и спорта.

Основной **целью** общеразвивающейобразовательнойпрограммы физкультурно-спортивной направленности является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья - Обучение основам техники и тактики избранного вида спорта.

**Виды спорта реализуемые дополнительной общеразвивающей образовательной программой в МБУ ДО ДЮСШ№1:** баскетбол, бокс, гиревой спорт, легкая атлетика, мас-рестлинг, северное многоборье, спортивная гимнастика.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Ожидаемые результаты:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Повышение уровня физического развития занимающихся.

**Возраст детей:** от 5 лет до 18 года.

**Уровни программы:**

Общеразвивающая программа включает в себя:

Спортивно – оздоровительный этап:

«Стартовый уровень» (2 года обучения)

«Базовый уровень» (свыше 2 лет обучения)

«Продвинутый уровень» (свыше 5 лет обучения)

Стартовый уровень»: Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 2 года

«Базовый уровень»: Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3-4 года

«Продвинутый уровень» Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Так же предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3-4 года.

**Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу**

БАСКЕТБОЛ- командный игровой вид спорта с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками.

 Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по баскетболу, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Теории и методики обучения по баскетболу.

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 8-18 | 8-9 | 10-11 | 13-14 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 15 | 15 | 15 | 12 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3х2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 92 | 126 | 113 |
| СФП | 48 | 80 | 103 |
| Техническая подготовка | 46 | 80 | 108 |
| Тактическая подготовка | 40 | 62 | 92 |
| Игровая  | 44 | 56 | 92 |
| Контрольные и календарные игры |  |  | 26 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по боксу**

БОКС- вид спортивного единоборства. Специфика боксёрских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, способность держать удар. Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка. Программа составлена на основе: Примерной программы спортивной подготовки по боксу, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Теории и методики обучения по боксу.

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 9-18 | 9-10 | 11-12 | 14-15 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 15 | 15 | 12 | 10 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3×2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 138 | 156 | 202 |
| СФП | 84 | 128 | 153 |
| Техническая подготовка | 30 | 78 | 118 |
| Тактическая подготовка | 18 | 42 | 55 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 6 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту**

ГИРЕВОЙ СПОРТ- циклический вид спорта, в основе которого лежит подъѐм гирь максимально возможное число, раз за отведѐнный промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у юношей и одна у девушек. Юноши соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Программа составлена на основе: Учебно-методического пособия по гиревому спорту.

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 10-18 | 10-11 | 12-13 | 15-16 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 15 | 15 | 12 | 10 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3х2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 146 | 190 | 226 |
| СФП | 84 | 122 | 162 |
| СТП | 40 | 92 | 138 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 8 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- циклический, многоборный вид спорта. Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества: выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Программа составлена на основе: Примерной программы спортивной подготовки по легкой атлетике, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Учебного пособия по легкой атлетике.

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст зачисления | 7-18 | 7-8 | 9-10 | 12-13 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 15 | 15 | 12 | 10 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы | 3×2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 146 | 190 | 226 |
| СФП | 84 | 122 | 162 |
| СТП | 40 | 92 | 138 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 8 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по национальным видам спорта (мас-рестлинг, северное многоборье)**

МАС-РЕСТЛИНГ- национальный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [Якутии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%B8%D1%8F), признанный в [Российской Федерации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и введенный в [2003 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/2003_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) во [Всероссийский реестр видов спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0). Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника. При этом ноги упираются в доску. Поединок длится до победы в двух раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника через опорную доску или если соперник выпустил палку.

Программа составлена на основе: Программы по национальным видам для ДЮСШ; Программы национальных видов спорта, утвержденной Министерством Образования Республики Саха (Якутия), учебного пособия по мас-рестлингу.

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 10-18 | 10-11 | 12-13 | 15-16 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 14 | 14 | 12 | 10 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3х2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 138 | 156 | 202 |
| СФП | 84 | 128 | 153 |
| Техническая подготовка | 30 | 78 | 118 |
| Тактическая подготовка | 18 | 42 | 55 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 6 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ- национальный вид спорта коренных народов Якутии.

Официальный вид спорта в России, зарегистрирован при Министерстве спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Северное многоборье в себя включает: метание топора на дальность; метание тынзяна на хорей;

тройной национальный прыжок; прыжки через нарты; бег с палкой по пересеченной местности.

Национальные виды спорта возникли на основе особенностей труда и обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. Востребованность активного образа жизни, хорошее развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и его обеспечение другими функциями организма явились причинами формирования особенностей «полярного» типа человека.

Программа составлена на основе: Программы по национальным видам для ДЮСШ; Программы национальных видов спорта, утвержденной Министерством Образования Республики Саха (Якутия), учебного-методического пособия по северному многоборью.

Учебный план комплектования СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 8-18 | 8-9 | 10 | 13-14 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 15 | 15 | 12 | 10 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3х2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 12 |
| ОФП | 146 | 190 | 226 |
| СФП | 84 | 122 | 162 |
| СТП | 40 | 92 | 138 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 8 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

**Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике**

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА- сложно-координационный олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях и упражнениях на гимнастических снарядах. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по спортивной гимнастике, для детско-юношеских спортивных школ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Учебное пособие «Гимнастическое многоборье. Женские виды», «Гимнастическое многоборье. Мужские виды»

Учебный план комплектования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки  | Спортивно-оздоровительный этап | «Стартовый уровень» | «Базовый уровень» | «Продвинутый уровень» |
| Период подготовки  | весь период | до 2 лет | свыше 2 лет | свыше 5 лет |
| Возраст учащихся  | 5-18 | 5-7 | 7-9 | 10-12 |
| Кол-во уч-ся в группах  | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Недельная нагрузка  | 6 | 6 | 9 | 12 |
| Режим работы  | 3×2 | 3х2 | 3х3/4х2-3 | 4х3 |
| Кол-во часов за 46 недель  | 276 | 276 | 414 | 552 |
| Кол-во учебно- трен. занятий  | 138 | 138 | 138/184 | 184 |

Учебная программа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 9 |
| ОФП | 52 | 56 | 66 |
| СФП | 43 | 90 | 92 |
| СТП | 83 | 166 | 186 |
| Хореография | 46 | 46 | 92 |
| Акробатика | 46 | 46 | 92 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 68 |
| Контрольные испытания |  | 4 | 6 |
|  | 276 | 414 | 552 |

Учебные программы по видам спорта в приложении.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация; всероссийские соревнования школьников; значение занятий физкультурой и спортом; избранный вид спорта, как наиболее доступный для занятий.
2. История развития избранного вида спорта: место избранного вида спорта в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.
5. Места занятий, оборудование, инвентарь: оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.
6. Основы техники избранного вида спорта: общая характеристика техники упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований.
7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.
8. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи отведение и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно. то же во время ходьбы и бега.
3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
4. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.
6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах. Борьба. Гребля.
7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.
8. Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра(пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.
9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.
10. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Задачи: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в избранном виде спорта.
Средствами общей физической подготовки занимающихся избранным видом спорта являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.
Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом вида спорта, возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение физических упражнений.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) использованием специальных физических упражнений соответствующих избранному виду спорта. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА Баскетбол: включает в себя - техническую подготовку, тактическую подготовку, игровую. Бокс: включает в себя - техническую подготовку, тактическую подготовку. Гиревой спорт: включает в себя - техническую подготовку. Национальные виды спорта: Мас-рестлинг - техническую подготовку, тактическую подготовку. Северное многоборье: техническая подготовка, тактическая подготовка, многоборье. Легкая атлетика: включает в себя - техническую подготовку, многоборье.

Спортивная гимнастика: включает в себя - техническая подготовка, акробатика, хореография, многоборье.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ - контроль за общей и специальной физической подготовкой осуществляется контрольными испытаниями по ОФП и СФП (Положение о контрольных нормативах ОФП и СФП). УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - участие в соревнованиях согласно календарного плана. (Календарный план спортивно- массовых мероприятий). При выполнении разрядных требований согласно единой всероссийской спортивной классификации спортсменам присваиваются соответствующие спортивные разряды (Положение о присвоении спортивных разрядов)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности своему родному краю Якутии и России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственная спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основные задачи воспитания:

* мировоззренческая подготовка;
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям своего края Якутии, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
* преданность идеалам (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности;
* формирования убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Центральной фигурой воспитательного процесса непосредственно является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитания дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнений указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи • ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Перечень литературы:

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Баскетбол.
2. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Бокс
3. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.
4. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.
5. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Барьерный бег.
6. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Легкая атлетика. Прыжки.
7. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Спортивная гимнастика.
8. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Женские виды.
9. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Мужские виды.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие.
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Учебное пособие.
12. Захарова А.А. Учебное пособие по мас-рестлингу
13. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Программа для ДЮСШ.
14. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.
15. Нестеровский Д.И. Баскетбол, Теория и методика обучения.
16. Носов Г.В. Гиревой спорт. Учебно-методическое пособие.
17. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.
18. Сомоловова Н.В., Сомоловова Н.А. Национальные виды спорта: северное многоборье. Учебно-методическое пособие.
19. Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации
20. Филимонов В.И. «Теория и методика бокса»