Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)

Утверждено
приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»

№ЕР-03-187/3 от «28» 04 2023 г.

ПРОГРАММА
Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения

Минимальный возраст занимающихся	Срок реализации программы
с 6 лет	Без ограничений

Составители программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1	Методический совет под общей редакцией	
2	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист ФСО

г. Сургут, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	
	Характеристика видов спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	**3**
	Общие положения	**8**
	Название программы, нормативное обеспечение	
	Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	**9**
Глава I	**Характеристика Программы**	**10**
1.1.	Сроки реализации Программы	**11**
1.2.	Объем программы	**11**
1.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	**12**
	Годовой учебно-тренировочный план	**13**
1.4.	Воспитательная работа	**14**
1.5.	Планы медицинских мероприятий и применения	**21**
1.6.	восстановительных средств	
Глава II	**Система контроля**	**23**
Глава III	**Условия реализации программы**	**25**
3.1.	Требования к материально – технической базе	**25**
3.2.	Кадровые условия реализации Программы	**25**
3.3.	Перечень информационного обеспечения	**26**
	Приложение	**28**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – Программа) является основным документом и предназначена для спортивно-оздоровительной работы среди различных групп населения на отделениях видов спорта (бокс, волейбол, дзюдо, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, футбол) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Ермак» (далее - Учреждение) в группах физической подготовки. Программа разработана с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученных на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет.

Характеристика видов спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Бокс - в переводе с английского - «удар», популярнейший вид спорта, имеющий огромное оздоровительное и прикладное значение, это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Бокс, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским видом спорта. Развитием бокса в мире занимается Международная федерация бокса (International Boxing Federation IBF).

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов - соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка

и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.
Классифицируется как контактный вид единоборств, в весовых категориях, установленных Правилами соревнований. В условиях современности бокс доступен для занятий лиц обоих полов. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества.

Волейбол включён в перечень базовых видов спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. Волейбол – это отличное средство приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 году преподаватель физической культуры колледжа из города Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

В 1897 году были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее – в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. С 1933 года проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже – чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 году в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

Спортивная дисциплина «Волейбол» (её ещё называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Мяч вводится в игру подачей. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда

получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу. В случае равного счёта 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24, 27:25…). Победителем матча становится команда, которая выигрывает три партии. При счёте 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

В переводе с японского Дзюдо - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: приседания; жим лежа на горизонтальной станине; тяга штанги; общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение двух соревновательных упражнений по поднятию штанги двумя руками (рывка и толчка), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность занимающегося проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех трупп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- ✓ развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- ✓ развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- ✓ овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.
В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта ФУТБОЛ включает следующие спортивные дисциплины:

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» — это уменьшенная копия большого футбола, является командным видом спорта, одним из самых популярных видов спорта в мире. Название этого вида спорта происходит от португальского futebol de salão или испанского fútbol de salón, который можно перевести как футбол в зале. Мини-футбол (в других странах широко распространено название футзал) – является разновидностью футбола, который в основном играют в закрытых помещениях. Игра, напоминающая футзал, родилась в 20-е годы прошлого века на знаменитых пляжах Рио-де-Жанейро в Бразилии.

Оттуда она перекочевала в залы и стала стремительно распространяться по Южной Америке. По другой, более правдоподобной версии, родиной мини-футбола можно признать Уругвай. При отсутствии футбольных полей, дети Монтоведео играли в мяч на баскетбольных площадках. На это детское увлечение обратил внимание католический преподаватель физкультуры сеньор Хуан Карлос Сериани. Профессор Сериани предложил миру правила новой игры в футбол с использованием спортивного зала. В основу правил игры были взяты фрагменты правил других спортивных игр: водное поло (правила для вратарей), баскетбол (5 игроков на площадке, продолжительность игры 40 минут, набранные фолы), гандбол (мяч, слабо отскакивающий и меньших размеров, площадка, маленькие ворота) и, естественно, футбол. Таким образом, первые правила по игре в мини-футбол родились 8 сентября 1930 года. Игру назвали «fútbol de salón». Она имела очень большой успех в Уругвае, а затем распространилась по всей Южной Америке.

Датой рождения современного мини-футбола в нашей стране следует считать 1989 год. Именно тогда в структуре Федерации футбола СССР был создан комитет по мини-футболу и окончательно расписаны и утверждены правила игры.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки различных групп населения в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет и старше, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этапы спортивной подготовки. Срок реализации программы без ограничений.

Настоящая Программа разработана с учетом требований следующих нормативных правовых актов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "О направлении информации";

– Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организация и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения».

1.2. Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Цель Программы - организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди различных групп населения, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение различных групп населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

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

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

— обучение основам техникам по видам спорта, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Планируемые результаты реализации Программы:

должны знать:

— основные понятия, термины видов спорта;

— роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

— историю развития видов спорта;

— правила соревнований видов спорта

должны уметь:

— применять правила безопасности на тренировках,

— владеть основами гигиены,

— соблюдать режим дня,

— владеть техникой видов спорта, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

I. Характеристика Программы

Программа предусматривает организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди различных групп населения, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики видов спорта, реализуемых в Учреждении, выборе спортивной специализации.

Актуальность Программы заключается в доступности для любого возраста, круглогодично, для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма, развития физических качеств, обогащения двигательного опыта, формирования социально-психологических свойств личности.

В основу Программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- разноуровневая подготовка;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

В данной программе представлены: модель построения подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по видам спорта, однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит инструкторам по спорту строить четкую структуру учебно – тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения реализуется на базе муниципального бюджетное учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак».

1.1. Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах представлены **в таблице 1.**

Таблица 1

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах

Срок обучения (лет)	Адресаты программы (лет)	Наполняемость (человек)
бессрочно	с 6 лет	5-25*

*количество человек в группе может быть изменено, наполняемость не может быть меньше 5 и больше 25 человек

На Программу зачисляются лица, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта.

1.2. Объём Программы

Общий объем программы представлен **в таблице 2.**

Таблица 2

Объем Программы

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная работа в % отношении от общего кол-ва часов тренировочного плана	Количество часов
Кол-во тренировочных недель	**100**	**39**
Общее кол-во часов в год	**100**	**234**
Теоретическая подготовка	2-5	12
Общая физическая подготовка	40-50	118
Специальная физическая подготовка	20-25	58
Технико-тактическая подготовка	12-20	46

1.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Форма обучения по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

– учебно-тренировочные занятия;

– спортивные соревнования (контрольные схватки, спарринги, официальные мероприятия).

Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации рассчитывается в академических часах и с учётом возрастных особенностей спортсменов не может превышать более 2-х часов, до 3 занятий в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

– организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

– осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

– осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей

необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном уровне подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, и правилам видам спорта;
- соответствие требованиям к требованиям реализации Программ на соответствующем уровне;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы до 39 недель в году. Учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в **таблице 3**.

Распределение объемов основных средств тренировки по месяцам представлено в **таблице 4**.

Таблица 3

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

	Виды подготовки	Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного

		учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		5-25
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	118
3.	Специальная физическая подготовка	58
4.	Технико-тактическая подготовка	46
Всего часов		**234**

Таблица 4

Распределение объемов основных средств тренировки по месяцам

Виды подготовки	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**Итого**
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	-	2	-	-	2	-	-	**12**
Общая физическая подготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	-	-	**118**
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	7	7	7	6	-	-	**58**
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	-	-	**46**
Количество занятий	28	27	25	27	24	25	24	27	27	-	-	**234**

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 мая. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя исходя из астрономического часа – 60 минут. Инструкторы по спорту организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

– ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий;

– ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий.

1.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности занимающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических

воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что инструктор по спорту проводит ее во время учебно-тренировочных занятий. На протяжении всего периода обучения инструктор по спорту формирует у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью инструктора по спорту повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время их выступлений, инструктор по спорту может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

– формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

– воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

– четкое планирование воспитательной работы в группах;

– прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности инструктора по спорту и занимающегося;

– сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

– Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

– Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

– Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству;

– развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде;

– уважения к преподавательскому составу;

– приобщение к истории видам спорта.

– Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

– Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

– посещение музеев;

– месячник военно-патриотического воспитания;

– встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

– спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

– беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

– экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

– любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

– организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

– психологические тренинги, беседы, игры;

– дни здоровья, специальные спортивные праздники.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа

с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренерскому составу, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

– способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

– воспитывать у занимающихся правильную нравственную позицию;

– воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

– способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

– Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

– Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

– содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

– формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

– выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

– ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

– изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

– встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;

– общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

– Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

– Отсутствие правонарушений и преступлений.

– Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

– формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

– воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

– обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

– индивидуальная работа с детьми и родителями;

– психологическая поддержка семей;

– родительский всеобуч;

– родительские собрания.

Критерии оценки:

– благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

– сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

– отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

– уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

– групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

– профессиональную ориентацию обучающихся;

– творческую, исследовательскую работу;

– проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

– организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами ХМАО-Югры и Российской Федерации;

– организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в **таблице 5.**

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
2.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых учреждением	
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	В течение года

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов куратора, учредит

1.6. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям);
- врачебно-педагогические наблюдения.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы **педагогического** воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

К **психологическим** средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные

средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских и применения восстановительных средств представлен в **таблице 6.**

Таблица 6

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

2. Система контроля

2.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки лицу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
овладеть общими основами техники видов спорта;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля.

2.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводится текущий контроль.

Текущий контроль осуществляется инструктором по спорту в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для дзюдо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3*10м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении

спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых составах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для тестирования уровня *технико-тактической подготовленности* проводится тестирование в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

Оценивается знание вида спорта, умение правильно выполнить элементы.

Результаты оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение 2).

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

3. Условия реализации Программы

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к реализации Программы.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объём времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования групп.

3.1. Требования к материально-технической базе предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации Программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих уровни подготовки, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
- или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития инструкторы по спорту каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация педагогического состава в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

3.3. Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико- тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно- спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
5. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
6. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
8. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся

спортивных школ. – Орел, 2004
9. 13. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. – М., 2003
10. 14. Коротков К.Г. Результаты и перспективы внедрения инновационных технологий в системе детскоюношеского спорта при подготовке спортивного резерва. – СПб.: СПбНИИФК, 2006
11. 15. Кучинский А.И., Шерстюк А.А. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов. – Надым, Филиал Сибирской государственной академии физической культуры и спорта, 2001
12. 16. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002
13. 17. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2005

14. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
3. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;

Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
2. https://olympic.ru/ Олимпийский комитет России;
3. https://olympics.com/ - Международный Олимпийский комитет;

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

	Виды подготовки	Недельная нагрузка в часах Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах Наполняемость групп (человек)
1.	Теоретическая подготовка	
2.	Общая физическая подготовка	
3.	Специальная физическая подготовка	
4.	Технико-тактическая подготовка	
Всего часов		

Годовой учебно-тренировочный план ежегодно на начало учебного года согласуется на Педагогическом совете и утверждается приказом директора

Приложение 2

ПРОТОКОЛ

результатов приема сдачи контрольно-тестовых упражнений (заданий) – (далее - нормативы)

Этап / группа _____ **отделение** _____

Дата проведения: « » 202 г.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Нормативы						Заключение	Примечание
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

Инструктор по спорту _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Инструктор-методист _____ _____
(подпись) (Ф.И.О.)