**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«САРАТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**Щедрин Д.С**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

***(****Учебные материалы****)***

***ЧАСТЬ 1***

***Саратов 2016***

**1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ**

* 1. **Общие положения**

Ниже мы рассмотрим вопросы , связанные с безопасной [организацией](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведением учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул, загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей.

**Учитель физической культуры** **или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во внеучебное время, несут прямую и полную ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся** и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать школьников о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

**На администрацию школ**, **а также руководителей спортивных организаций и структур,** которые предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения с учащимися организованных занятий, тренировок и соревнований возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.

**На медицинский персонал** возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортинвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие ответственных лиц не допускается.

В ряде случаев проведение спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями оказывается невозможным по причине недостаточной безопасности. В этих случаях муниципальными органами образования принимается соответствующее решение. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией муниципального образования при приеме школ к новому учебному году и оформляется актом установленной формы. (Приложение 1)..

* 1. **Обеспечение врачебного контроля**

Следует обратить внимание на наличие допусков занимающихся к занятиям физической культурой и спортом и отсутствию медицинских противопоказаний.

Обслуживание учащихся осуществляется специально закрепленными за школой врачами и другим медицинским персоналом, в соответствии с договором о медицинском сопровождении образовательного процесса между медицинским учреждением и учебным заведением.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого учащегося должны быть записаны во врачебно-контрольную карту и обязательно доведены до сведения учителя физической культуры или лица, проводящего занятия. **Учащиеся, не прошедшие** [**медицинского осмотра**](http://www.pravoteka.ru/enc/4057.html)**, к урокам физической культуры не допускаются.**

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий физическими упражнениями **на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.** Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы учащихся должна находиться в соответствии с ее медицинской [характеристикой](http://www.pravoteka.ru/enc/6442.html).

**Основная медицинская группа**, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; им разрешаются участие в соревнованиях и занятия в одной из спортивных секций.

**Подготовительная медицинская группа**, которую составляют лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. С данной категорией учащихся проводятся дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.

**Специальная медицинская группа**, которую составляют лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной [работы](http://www.pravoteka.ru/enc/5045.html). С учащимися проводятся занятия по специальным учебным программам.

Учащиеся основной медицинской группы подлежат [медицинскому осмотру](http://www.pravoteka.ru/enc/4057.html) не реже одного раза в течение учебного года; учащиеся подготовительной медицинской группы не реже одного раза в учебную четверть; учащиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному [медицинскому осмотру](http://www.pravoteka.ru/enc/4057.html), а также [после](http://www.pravoteka.ru/enc/4527.html) каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение учителем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала школы.

[После](http://www.pravoteka.ru/enc/4527.html) перенесенных [болезней](http://www.pravoteka.ru/enc/617.html) необходимо получить разрешение на занятие у врача.

При этом следует выдерживать примерные [сроки](http://www.pravoteka.ru/enc/5703.html) возобновления занятий, с учетом рекомендаций медицинского персонала.

**1.3.** **Требования безопасности к спортивным сооружениям, оборудованию и спортивному инвентарю**

**1.Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам).**

Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности

(ПТЭЭП, ПУЭ) и пожарной безопасности (ППБ-01-03):

- должно быть защитное ограждение окон и светильников от ударов мячом;

- влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе - не реже одного раза в неделю;

- спортивный зал перед началом и после каждого занятия, а также в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться;

- количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7м2 на одного обучающегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается;

- полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов и должны иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м2;

- при спортзалах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 м2, в зависимости от площади спортзала;

- раздевальные должны быть не менее 0,18 м2. площади на одного обучающегося, площадью 10,5 м2 каждая; душевые, площадью 9 м2 каждая; туалеты площадью 8 м2 каждая; комната для инструктора, площадью 9 м2;

- шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем;

- температура в раздевальных должна быть не менее +20 °С, в душевых +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0 м3/ч;

- стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен;

- стены спортивного зала на высоту не менее 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;

- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

- оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекленение окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления;

- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

- чердачные помещения должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования;

- в качестве источников света для для залов должны быть использованы люминесцентные светильники, применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается;

- для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных концах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки;

- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо раздельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения;

- чистка светильников должна производиться не менее 2 раз в месяц;

- в помещении спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации обучающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане должно быть предусмотрено спасение находившихся в сооружении людей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений;

- в спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков;

- запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала;

- спортивный зал, в прилегающих к нему рекреациях, должен быть оснащен пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря и пожарными гидрантами в соответствии с требованиями пожарной безопасности. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, запрещается.

**2. Требования к открытым спортивным площадкам:**

- открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов;

- оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СНиП 2.4.2.782-99 п. 2.4);

- спортивная зона участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими плодами;

- спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров;

- занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, проводить запрещается;

- площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

- площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму;

- беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;

- прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен;

- места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т. д.);

- место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности), дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся;

- учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4 градусов. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не более 10м;

- учебный и тренировочный склоны должны иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ними камней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли;

- катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см;

- катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин, поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадки не менее 8 м на одного учащегося.

**3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию:**

- все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Необходимые проверки и испытания проводятся ежегодно перед началом учебного года с оформлением Акта установленной формы (приложение № 3);

- надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (приложение № 2);

- размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда;

- гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены;

- жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить;

- гриф перекладины необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо;

- бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на брусе, заметного искривления;

- опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробах корпуса. Ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении;

- гимнастические маты не должны иметь порывов;

- мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании;

- канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех или четырехпрядного волокна диаметром 35-40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаным или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов;

- шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления;

- гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены;

- гимнастическая палка должна иметь ровную поверхность без трещин, заусениц и закругленные концы;

- мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся;

- вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу обучающихся;

- лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с росто-весовыми данными обучающихся и подогнан индивидуально;

- размер баскетбольного щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей;

- баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес не менее 567 г и не более 650 г. Он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту не менее 1,20 м и не более 1,40 м;

- волейбольные стойки должны устанавливаться на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий, а их крепление не должно представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне;

- волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину 9,5м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см;

- вес волейбольного мяча – 270-280 г., окружность – 65 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см2.

**1.4 Страховка при проведении занятий по физической культуре и спорту**

***а) раздел "Гимнастика".***

Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусьях необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

*Размахивание в упоре*:

разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердью, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку;

при размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).

*Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях:*

стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

*Подъем махом вперед из упора на руках:*

помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

*Кувырок вперед из седа ноги врозь:*

вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой - держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

*Подъем разгибом из упора на руках:*

когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями;

при подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

*Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90°:*

 стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

*Из виса присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь:*

 подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх - вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

*Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь:*

помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.

*Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь:*

сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

*Соскок углом назад:*

 стоя снаружи одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону;

при разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

*Вис прогнувшись:*

 разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

*Мах дугой из упора:*

при разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину;

при разучивании упражнения на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить ученика двумя руками.

*Вис на согнутых ногах:*

рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

*Перемахи в упоре:*

на низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди - сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

*Подъем завесом:*

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

*Подъем переворотом:*

 в момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела;

при подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

*Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед:*

 придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

*Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки:*

стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях гимнастикой.

***б) раздел "Легкая атлетика".***

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при занятиях легкой атлетикой.

***в) раздел "Лыжная подготовка".***

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек.) ветре при температуре не ниже 20 °С.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при лыжной подготовке.

Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.

При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на беговой дорожке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых и обычных коньках.

***г) раздел "Плавание".***

Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того учителя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного учителя другим может быть проведена только с разрешения директора школы. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Учителя физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.

Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения) плаванию детей, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с местными советами органов ОСВОДа и районными санэпидстанциями.

При выборе места для обучения в естественных водоемах подлежит руководствоваться следущими рекомендациями:

естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоеме, должны быть ровными;

глубина воды в них должна быть не более 1,2 м;

скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/сек.;

дно естественного водоема должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для детей;

места купания должны быть ограждены, варианты ограждений должны отвечать установленным схемам и требованиям;

при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т.д.).

При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий учитель должен принять меры к устранению факторов, мешающих его проведению, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.

Все учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для школьников при обучении их плаванию.

**1.5 Профилактика травматизма**

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников и руководителей спортивных комплексов. Однако, не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического и санитарно-гигиенического характера в области физической культуры приводило и приводит к травмированию обучающихся.

На занятиях по физической культуре и спорту используется разнообразное спортивное оборудование и инвентарь, безопасность применения которых зависит от знаний руководителей занятий и обучающихся установленного порядка применения этого оборудования и инвентаря, правил и приемов страховки при занятиях на спортивных снарядах и со спортинвентарем.

Для предотвращения случаев травматизма необходимо знать и выполнять следующие правила:

1.  все действия обучаемых должны осуществляться под непосредственным наблюдением преподавателя (тренера);

2.  самостоятельные действия обучаемых со спортивным оборудованием и инвентарем допускаются с разрешения преподавателя (тренера);

3.  все оборудование, инвентарь и особенно страховочные технические средства (поролоновые ямы, амортизирующие пояса и т. д.) должны соответствовать ГОСТ Р . Их соответствие требованиям Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту (утв. 02.11.2009г) оформляется Актом установленной формы;

4.  одежда и обувь обучающихся должна соответствовать виду спорта и обеспечивать нормальный температурный режим для организма и отсутствие возможности возникновения микротравм кожного покрова конечностей (мозоли, потертости и т. п.);

5.  все обучающиеся обязаны проходить предварительный медицинский осмотр для определения соответствия состояния здоровья и предполагаемых нагрузках на организм при занятии физической культурой и конкретными видами спорта;

6.  все спортивные сооружения (спортивные залы, беговые дорожки, спортивные поля и т. п.) должны соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.576-96 (отсутствие камней, стекол и других посторонних предметов, способствующих возникновению травм при случайном падении).

Основными причинами травматизма являются:

1.  неудовлетворительная организация проведения занятий и подготовки соревнований:

- нарушения требований инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, 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 одного места занятий на другое;

- проведение занятий при отсутствии преподавателя (тренера);

2.  ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность);

3.  отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся;

4.  пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке;

5.  неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение;

6.  частое применение максимальных или форсированных нагрузок: перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся;

7.  недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств;

8.  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);

9.  неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок;

10.  плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта;

11.  плохая подготовка мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту обучающихся);

12.  неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность;

13.  неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света направлены в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне;

14.  неблагоприятные метеорологические условия (высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер.);

15.  низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке;

16.  либерализм или низкая квалификация преподавателей физкультуры и тренеров;

17.  отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований;

18.  допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и обучающимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

**1.6 Номенклатура документов по охране труда**

- План мероприятий по охране труда на год;

- Программа инструктажа на рабочем месте;

- Перечень инструкций по охране труда, применяемых на кафедре ФВ;

- Полный комплект инструкций по охране труда, применяемых на кафедре ФВ;

- Инструкции по охране труда в спортзалах (Уголок по охране труда);

- Журнал регистрации инструктажа на рабочем месте;

- Контрольный лист инструктажа студентов;

- Журнал административно-общественного контроля;

- Перечень применяемого в спортзалах оборудования;

- Регламент технического обслуживания спортивного оборудования;

- Журнал учета технического обслуживания и ремонта спортивного оборудования;

- Акты ввода в эксплуатацию нового спортивного оборудования;

- Акты испытания действующего спортивного оборудования в соответствии с основными размерами и методами испытаний гимнастических снарядов;

- Журнал регистрации испытаний спортивного инвентаря и оборудования;

- Методические рекомендации по безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту;

- Положение об организации работы по охране труда и обеспечению безопасности образовательного процесса;

- Распоряжение о назначении ответственных лиц за охрану труда;

- Методические указания по контролю состояния охраны труда;

- Медицинская аптечка с медикаментами;

- Опись мед. аптечки;

- Учебное пособие по обучению по охране труда;

- Протокол проверки знаний по охране труда;

- Удостоверение о проверке знаний по охране труда;

- Информационные бюллетени;

- Методика оценки состояния охраны труда;

- Наличие документов по пожарной безопасности;

- Другие документы (приказы, распоряжения, предписания, служебные записки и т. д.) по охране труда текущих изданий.

**В спортивном зале (комплексе) должны быть:**

- Инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований;

- Акт испытаний спортивного инвентаря и оборудования;

- Журнал инструктажа обучающихся по каждому виду спорта;

- Носилки и укомплектованная, в соответствии с требованиями аптечка;

- Телефон с номером и адресом ближайшего медицинского учереждения;

- Средства пожаротушения (согласно установленным нормам).

**1.7 Разработка методических рекомендаций**

При разработке рекомендаций могут быть использованы использованы нормативные требования и рекомендации по безопасности занятий физкультурой и спортом, изложенные в Приказах Минобразования № 000 от 01.01.2001г., № 000/19 от 01.01.2001г., Приказе Минздрава РФ № 000 от 01.01.2001г., Приказах Госкомспорта РФ № 000 от 01.01.2001г., № 000/Л от 01.01.2001г., Правилах безопасности занятий по физической культуре и спорту от 01.01.2001г., ГОСТ Р г, СанПиН 2.1.2.568-96, СанПиН 2.4.2.1178-02.

В рекомендациях должен быть приведен перечень основных характерных нарушений, допускаемых при проведении учебных занятий по физкультуре и спорту, которые должны быть старательно изучены и учитываться каждым руководителем занятий в целях их исключения и недопущения в дальнейшем. Использование в учебном процессе спортивного оборудования и инвентаря разрешается только после проведения их проверки и испытаний.

**1.8 Общая и специальная профилактика травматизма**

В независимости от вида спорта, существует **общая профилактика травматизма**, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму

. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

. Знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к ковру, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д..

. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении нанести травму любому из тренирующихся.

. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Также же чрезмерное упорство при растягивании очень часто оборачивается растяжением мышц и др.

. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма.

. Профессионально подготовленный тренерский состав. Дает не только руководство при занятиях физической культурой и спортом, но и обеспечивает создание благоприятных и безопасных условий при проведения занятий.

. Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

**Аспекты предупреждения травматизма во время занятий отдельными видами спорта представлены в приложениях (приложение 9)**

**1.9 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися**

 Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Правилами оказания этой помощи. О получении травмы в обязательном порядке информируются родители учащегося.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать: бинт или марлю (стерильные); вату гигроскопическую; йодную настойку 3 - 5% (спиртовая); перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт; валериановые капли; инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки); жгут.

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

**Ушибы** - это повреждения мягких тканей без нарушения целости общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом). Характерные признаки: на месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей.

***Первая помощь:*** пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

**Вывихи** - это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

***Первая помощь:*** пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

**Переломы** - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целости общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целости общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков - укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

***Первая помощь:*** пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные, а при их отсутствии - импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, линеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов - выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома. Прежде чем наложить стандартную или приспособленную шину, необходимо тщательно осмотреть поврежденную конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление в рану торчащих острых отломков или их удаление. При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала неподвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При переломах голени шиной фиксируют коленный и голеностопный суставы. При переломе плеча шиной фиксируют неподвижность плечевого и локтевого суставов, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе. При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Если под рукой нет ничего, что бы годилось для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, нижнюю - к здоровой конечности.

**Рана** - повреждение тканей и органов с нарушением целости их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны. Характерные признаки: каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль. Рубленые раны по характеристики близки к резанным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное. Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно уменьшается. Усиление ее, и появление распирающего чувства наступают при развитии в ране инфекции.

***Первая помощь:*** при ранении пострадавший, прежде всего, нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача - защита раны от попадания микробов. Для этого нужно наложить повязку. Третья задача - уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и созданием спокойного, удобного положения раненой части тела. При ранах конечностей и туловища это будет лежачее положение, верхних - подвешивание руки на перевязь. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или в больницу для хирургической обработки раны.

Нередко отдельные спортсмены и даже тренеры и преподаватели считают, что травмы при занятиях спортом неизбежны. Однако анализ причин травм показывает, что их могло бы не быть совсем при соблюдении всех требований и правил профилактики. Вот почему в предупреждении травматизма должны активно участвовать не только тренеры и преподаватели, но и сами спортсмены. Для этого они должны хорошо знать причины травм и совместно с тренером, врачом, судьей препятствовать их возникновению.

**При растяжении** происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости - это уже не растяжение связок, а разрыв. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется кровоизлияние в окружающие ткани. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении. Симптомы растяжения связок и мышц сходны: как правило, это сильная боль, особенно при движении (некоторые растяжения болят сильнее, чем переломы), отек в месте повреждения, затруднение движений, болезненность при прикосновении к поврежденному месту, гематомы под кожей или ее краснота. Некоторые признаки могут отличать растяжения или разрывы связок и мышц. Так, если сустав оказался в неправильном положении и заболел сразу - это, скорее всего, растяжение связок (возможно, даже перелом). Если мышцы болят на следующий день после физической нагрузки - это, вероятнее всего, растяжение мышц. Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение движений в суставе, в зоне которого повреждена связка, или движений мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие. Обычно боль и другие симптомы повреждения связки появляются сразу же после травмы, однако сначала они могут быть не очень выражены. Только через несколько часов резко усиливается болезненность, появляется отек в зоне травмы, существенно нарушается функция сустава.

**Разрывы сухожилий** обычно протекают несколько тяжелее. Пострадавший часто сам слышит треск рвущегося сухожилия, затем ощущает боль и нарушение функции травмированной мышцы. Из-за сокращения поврежденной мышцы в месте разрыва можно прощупать боль и ямку - западение. При разрыве мышцы, в отличие от разрыва сухожилия, более выражено кровоизлияние; западение мышцы располагается дальше от места ее прикрепления, оно более заметно при напряжении мышцы.

***Первая помощь: покой для поврежденной конечности.*** Конечности придают возвышенное положение, прикладывают холод к зоне повреждения, обездвиживают поврежденный сустав с помощью импровизированной шины, чтобы предупредить нарастание отека околосуставных тканей, и направляют пострадавшего в больницу. Лед надо приложить как можно скорее, пока не начался отек. Во время транспортировки желательно создать возвышенное положение и максимальный покой для поврежденной области. При дальнейшем лечении сустав обездвиживают с помощью тугого бинтования - это ограничивает отек и кровотечение. Для тугого бинтования рекомендуется использовать эластичный бинт. Повязку надо носить несколько дней - это уменьшит боль и отек, пострадавшему будет удобнее двигаться. Бинтуют поврежденную конечность по спирали, перекрывающимися витками, начиная немного ниже места травмы. В месте травмы бинтуют менее туго, чем на здоровых участках конечности. К поврежденному месту прикладывают пакет со льдом или холодной водой - на 15-20 минут в час (не больше) - на протяжении первых 12-24 часов с момента травмы. Не кладите лед непосредственно на тело - это грозит обморожением. Сужая кровеносные сосуды в поврежденном месте, холод уменьшает отеки, а это, в свою очередь, приглушает боль и снимает болезненные спазмы. Поврежденную конечность рекомендуется держать выше уровня сердца в первые 24-48 часов после травмы - это уменьшит приток к ней крови. При сильных болях назначают аспирин или ибупрофен, анальгетики. В течение примерно трех суток или до тех пор, пока не пройдут боль и отек, нагрузки на поврежденную конечность нежелательны. При обширных разрывах накладывают шины, а иногда даже гипсовые повязки. Если связки разорваны полностью, может потребоваться операция для восстановления их целостности.

После оказания первой доврачебной помощи следует сопроводить пострадавшего в лечебное учреждение. Сопровождение учащегося в медицинское учреждение, вне зависимости от тяжести и характера травмы, осуществляет сотрудник образовательного учреждения.

Спортивный зал школы должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Планирование физического воспитания — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

**Перспективное планирование** — это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

**Текущее планирование** охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

**Оперативное планирование** осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

**2.1 Требования к планированию в физическом воспитании.**

1. Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их кон- -кретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.). Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план1. Чем меньше срок, на который со-ставляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

**2.2 Методическая последовательность планирования.**

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование.

1 План — это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях. Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физ-культурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учеб-ного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Рекомендуется, когда это возможно, содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

**2.3 Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании**

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования в логическом и содержательном отношениях связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа — это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе — курса физического воспитания, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеурочное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, ти-повой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график — это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной Четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные); 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок); 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;

2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

**3. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

В толковом словаре русского языка термин «технология» трактуется как совокупность производственных методов и процессов в определенной отрасли производства (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова, 1994).

Педагогическая технология — это систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. Описание любого учебно-воспитательного процесса представляет собой описание некоторой педагогической системы. Следовательно, естественно, что педагогическая технология в модельной форме — это проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике.

Воспроизводимость и планируемая эффективность педагогической технологии целиком зависят от ее системности и структурирования. В ней реализуются цели повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение учащимися запланированных результатов обучения.

В структуру педагогической технологии входит разработка основных документов планирования по физическому воспитанию: 1) общего плана работы по физическому воспитанию; 2) годового плана-графика учебного процесса; 3) поурочного рабочего (тематического) плана на четверть; 4) плана-конспекта урока. Указанные документы планирования в логическом и содержательном отношениях связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию исходя из отправных, официальных документов — учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию. В учебном плане указываются в первую очередь все дисциплины, которые изучаются в данном учебном заведении за весь период обучения. Среди этих дисциплин фигурирует в качестве обязательного предмета и «Физическая культура», даны сроки ее изучения и объем часов.

**3.1. Общий план работы по физическому воспитанию**

Общий план физического воспитания является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии заместителей директора, врача школы, преподавателя-организатора курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). План включает в себя следующие разделы: 1) организационная работа; 2) учебная работа; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 4) физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время; 5) агитационно-пропагандистская работа; 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор; 7) хозяйственная работа.

Примерное содержание каждого из этих разделов представлено в таблице 24.

Общешкольный план физического воспитания согласовывается с администрацией школы, чтобы запланированные мероприятия не совмещались в одно и то же время с другой деятельностью школьников.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей. Предлагаемый вариант плана следует рассматривать только как примерный: в каждой школе он составляется с учетом местных условий.

**Примерный общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные разделы и содержание работы | Сроки | Ответственные |
| п/п |  | проведения | за выполнение |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Организационная работа | |  |  |
| 1 | Составить и утвердить документы планирования по физическому воспитанию: |  | Учитель физической культуры |
|  | а) годовой план-график  б) поурочные планы на: | Август |  |
| - | I четверть | Август- |  |
|  | II четверть | Октябрь |  |
|  | III четверть | Декабрь |  |
|  | IV четверть | Март |  |
| 2 | Обсудить на педсовете порядок проведения гимнастики до занятий. | Август | Администрация, учитель |
|  | физкультминуток, подвижных игр на переменах |  | физической культуры |
| 3 | Провести семинар для учителей начальных классов по вопросам орга- | Август | Учитель физической культуры |
|  | низации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и |  | и заместитель директора по на- |
|  | проведения внеклассной работы с младшими школьниками |  | чальной школе |
| 4 | Определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах | Август | Учитель физической культуры |
| 5 | Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения | До 10 сен- | Классные руководители |
|  | гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток | тября |  |
| 6 | Составить расписание занятий секций | До 10 сен­тября | Учитель физической культуры |
| 2. Учебная работа | |  |  |
| 1 | Проведение уроков физкультуры | 2 раза в неделю | Учитель физической культуры |
| 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня | | | |
| 1 | Проведение гимнастики до занятий | Ежедневно | И нструкторы-обшественники |
| 2 | Проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями на больших переменах | Ежедневно | То же |
| 3 | Проведение физкультминуток на общеобразовательных урока в I—XI классах | Ежедневно | Учителя и инструкторы-общественники |
| 4 | Проведение занятий физическими упражнениями и игр в группах продленного дня | Ежедневно | Воспитатель |
| 4. Физкультурно-массовая и спортивная работа Вов неурочное время | | | |
| 1 | Проведение физкультурного праздника, посвященного началу учебного года | Сентябрь | Администрация и учитель физической культуры |
| 2 | Проведение занятий в спортивных секциях и кружках | В течение года | Учитель физической культуры |
| 3 | Проведение внутришкольной спартакиады учащихся | В течение года | Учитель физической культуры, классный руководитель, адми­нистрация |
| 4 | Участие в городской спартакиаде и соревнованиях по отдельным видам спорта | Согласно  календарю  соревнований | Учительфизической культуры |
| 5 | Проведение туристского слета и соревнований по спортивному ориентированию | Июнь | Учитель физической культуры, администрация |
| 5. Агитационно-пропагандистская бота | | | |
| 1 | Оформление уголка физической культуры, стенда с призами, вымпелами, грамотами, стенда с рекордами школы, стенда «Лучшие спортсмены школы» | Сентябрь | Учитель физической культуры |
| 2 | Проведение спортивных вечеров, спортивных викторин, спортивного КВН | Декабрь, май | Администрация и учитель физической культуры |
| 6. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор | | | |
| 1 | Проведение медицинского осмотра учащихся и распределение их по медицинским группам | Сентябрь | Врач, администрация |
| 2 | Контроль за состоянием здоровья учащихся спецмедгрупп | Ежемесячно | Врач |
| 3 | Проведение итогового медицинского осмотра учащихся | Май | Врач, администрация |
| 7. Хозяйственная работа | | | |
| 1 | Ремонт спортивного инвентаря, оборудования | В течение года | Учитель физической культуры |
| 2 | Изготовление наглядных пособий по физической культуре | В течение года | Учитель физической культуры |

**3.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию**

Главное назначение плана-графика заключается в том, чтобы наиболее целесообразно, эффективно распределить программный материал на учебный год.

Составляя план-график, необходимо руководствоваться учебным планом (где приводится и расчет часов) и программой школьного курса физического воспитания.

Планом-графиком учебного процесса по физическому воспитанию образовательной школы устанавливается последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую школьную четверть. Учитывается также наличие материально-спортивной базы школы.

Различные условия сезонов года для занятий обусловливают необходимость при планировании выделять следующие этапы учебного процесса: 1) осенний (I четверть), 2) осенне-зимний (II четверть), 3) зимний (III четверть), 4) весенне-летний (IV четверть).

Для каждого этапа предусматриваются решение определенных задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств. В частности, в межсезонье (на втором этапе) на уроках идет изучение материала по гимнастике (как основного средства) и играм (как дополнительного средства).

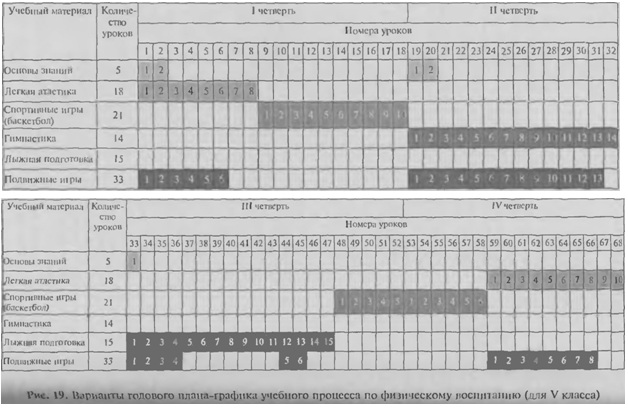
Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов. Поэтому рекомендуется использовать не столько предметный способ прохождения материала — поочередно по видам (кроме плавания и лыжной подготовки), сколько комплексный способ, предусматривающий применение одновременно средств двух-трех видов физической подготовки. Разумеется, больше времени следует отводить главным для данного этапа упражнениям. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и, что также существенно, непрерывность развития у учащихся основных физических качеств и совершенствования ряда важных навыков в естественных движениях — в беге, прыжках, метаниях и др.

Прием учебных нормативов намечают на окончание этапов, оставляя резервное время для повторной сдачи.

Годовой план-график может быть двух видов: с составлением крупных блоков, включающих основные разделы программы по физическому воспитанию, и с распределением программного материала по урокам на весь учебный год. Существует два способа планирования времени, отводимого на овладение материалом: либо указывается время, отводимое на разные упражнения, либо символом указывается наличие данного материала без указания времени.

Один из вариантов годового плана-графика распределения программного материала по физическому воспитанию представлен на рисунке 19.

Разрабатывая план-график на предстоящий учебный год, следует учитывать недостатки, которые были выявлены при реализации плана текущего года.



**3.3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть**

Этот план составляется на основе годового плана-графика учебного процесса для параллелей классов на каждую четверть (он имеет и другое название — «четвертной»). В нем в более конкретизированном виде, чем в графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

Школьный рабочий план имеет две части: пояснительную записку к плану и само содержание плана.

В пояснительной записке должны быть четко определены и сформулированы задачи учебной работы на четверть с данной параллелью классов; указаны объемы изучения нового основного материала и повторения ранее пройденного материала, включенного в порядке повторения для закрепления и совершенствования умений и навыков; отмечены особенности организации и методики занятий в данной четверти; приведены контрольные упражнения, учебные нормативы и требования на четверть. Непосредственно в рабочем плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, распределенные в порядке преемственности и постепенного усложнения по занятиям (поурочно).

Физические нагрузки (по объему и интенсивности) на занятиях должны также постепенно возрастать.

Кроме этого в рабочем плане на каждом уроке отводится время (в мин) на сообщение учащимся знаний по физической культуре, предусмотренных программой для данного класса и исходя из общего объема часов, выделенных на теоретический раздел.

Знания следует планировать с учетом прохождения конкретного практического материала на занятиях. Например, если запланировано обучение двигательным действиям, то следует предусматривать сообщение знания о технике изучаемого действия, влияние этого физического упражнения на организм, правилах безопасности его выполнения.

При разработке рабочего плана необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1) учитывать структурную сложность упражнений и готовить обучаемых к их овладению;

2) обучение технике конкретного двигательного действия надо проводить на одном или нескольких смежных занятиях, не допуская перерывов, т.е. применять при первоначальном разучивании обучение, концентрированное во времени;

3) строить учебный процесс, используя в максимальной степени эффект положительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос.

Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса.

Рабочие планы составляют в графической и текстовой формах. Графический план имеет упрощенный характер. В нем предусматривают следующие графы: «Разделы и содержание занятий» (перечень упражнений по разделам); «Количество часов на прохождение материала раздела» и «Распределение изучаемых упражнений по учебным неделям года» (отмечается знаком «+»).

Текстовой план предпочтительнее, поскольку в нем раскрываются не только содержание, но и методика обучения в системе занятий, планируемые тренировочные нагрузки и их последовательное повышение.

В рабочих планах, как правило, отражают содержание основной части урока, материал же подготовительной и заключительной частей указывается в планах-конспектах занятий.

Наиболее распространенная текстуальная форма рабочего плана включает: номер урока, формулировку основных задач урока, краткую запись о содержании обучения и тренировки с указанием нагрузок по объему и интенсивности дифференцированно для занимающихся мужского и женского пола.

В качестве примера ниже приводятся два варианта рабочего плана на четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний Правила безопасности на полосе препятствий | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание нового комплекса по утренней гигиенической гимнастике (УГГ) | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строй  Повторение упражнений IV класса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | + | + | **+** | **+** | + | + | + | + | + |  |  |
| Строевой шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | **+** |
| ОРУ  Специальные беговые | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  |  | + | + | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапом до 50 м |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий (4—5 препятствий) |  |  |  |  |  |  | + | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | **+** |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами (гантелями) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Легкая атлетика Старт с опорой на одну руку (повторение) | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с низкого старта |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с четырех-пяти шагов |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в умеренном темпе (мин) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол Ловля и передачи мяча |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча со сменой мест в тройке |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча шагом и бегом (прямо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | 3 | С |  |  |  |  |
| Броски мяча по кольцу после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | 3 | С |  |  |  |  |
| Учебные игры 3 хЗ, 4x4 по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Игры Эстафеты с преодолением препятствий | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| «Перестрелка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Контроль двигательной подготовленности Бег 30 м с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | с | У |
| Контрольные упражнения Бег 60 м | Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | | | |
| 9,8-10,4-11,1 с | | | | | | | | | 10,3-10,6-11,2 с | | | | | | | | |
| Метание мяча 150 г с разбега | 36-29-21 м | | | | | | | | | 23-18-15 м | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с разбега | 360-330-270 см | | | | | | | | | 330-280-230 см | | | | | | | | |
| Бег 1500 м | 7.30-7.50-8.10 мин | | | | | | | | | 8.00-8.20-8.40 мин | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине: мальчики — высокая, девочки — низкая | 7—5—4 раза | | | | | | | | | 17—14—9 раз | | | | | | | | |

Условные обозначения:

знак «+» указывает на использование этого материала в уроке;

Р — разучивание двигательного действия под непосредственным контролем учителя;

3 — закрепление двигательного действия;

С — совершенствование двигательного действия;

У — учет знаний, умений и навыков, показателей в контрольных тестах или других упражнениях учебной программы.

**Вариант 2**

**Преподавание предмета «Физическая культура»**

**Утверждаю  
« » 200\_г.**

**Рабочий план на II четверть для V класса**

**Расписание уроков физической культуры**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уроки | Время | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

В соответствии с рабочим планом на I четверть рассмотрим поурочные задачи обучения.

Поурочные задачи обучения на I четверть

Урок 1. 1. Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. 2. Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег, прыжки, метания, полоса препятствий). 3. Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). 4. Провести бег до 2 мин для развития выносливости. 5. Контрольное троеборье.

Урок 2. 1. Повторить технику старта с опорой на одну руку. 2. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. 3. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег до 3 мин с одним ускорением до 100 м.

Урок 3. 1. Совершенствовать технику низкого старта. 2. Проверить двигательную подготовленность в прыжках в длину с места. 3. Учить прыжкам в длину способом «согнув ноги». 4. Провести бег до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.

Урок 4. 1. Провести учет освоения бега на 30 м с высокого старта. 2. Закрепить технику прыжка в длину (разбег и отталкивание). 3. Учить метанию мяча с разбега 4—5 шагов. 4. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.

Урок 5. 1. Провести учет освоения бега на 60 м с низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику разбега при метании мяча. 4. Провести бег до 6 мин с двумя ускорениями до 60 м.

Урок 6. 1. Провести учет освоения прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Провести бег до 7 мин с двумя-тремя ускорениями по 50—60 м.

Урок 7. 1. Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4—5 препятствиями. 2. Провести учет освоения метания мяча на дальность с разбега. 3. Провести бег до 8 мин.

Урок 8. 1. Продолжить обучение технике преодоления различных препятствий. 2. Распределить учащихся на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на результат на 1 500 м (мальчики) и 1000 м (девочки). 3. В свободной группе от бега провести игру «Пионербол».

Урок 9. 1. Провести упражнения в парах на сопротивление для укреп-ления основных групп мышц. 2. Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. 3. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. 4. Провести игру с элементом ведения и передачи мяча.

Урок 10. Повторить содержание урока 9, выборочно поставить оценки за проходимый материал.

Урок 11. 1. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, проверить ЧСС и частоту дыхания. 2. Совершенствовать изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом, выборочно поставить оценки за изучаемый материал. 3. Провести между командами эстафету с элементами ведения и передач мяча.

Урок 12. 1. Закрепить умения по выполнению упражнений со скакалкой. 2. Повторить технику ведения мяча шагом и бегом одной рукой. 3. Учить броску мяча по кольцу после ведения. 4. Игра с элементами ведения мяча и броска по кольцу. 5. КУ — прыжки в длину с места.

Урок 13. 1. Повторить содержание урока 12. 2. Выборочно поставить оценки за изучаемый материал.

Урок 14. 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 1 и 2 кг. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений (см. урок 12).3.Провести учебную игру по упрощенным правилам 3x3 с выполнением заданий по защите и нападению.

Урок 15. 1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, увеличив темп и количество повторений. 2. Совершенствовать двустороннюю игру по упрощенным правилам 3x3.

Урок 16. 1. Закрепить знания по выполнению упражнений с набивными мячами. 2. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине. 3. Провести игру в баскетбол 3x3 или 4x4 по упрощенным правилам. 4.КУ — броски и ловля мяча.

Урок 17. 1. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 2. Провести тренировку по подтягиванию. 3. Провести игру «Перестрелка».

Урок 18. 1. Провести контроль двигательной подготовленности в подтягивании на перекладине. 2. Подвести итоги успеваемости за I четверть. 3. Провести игру «Перестрелка».

Пояснительная записка

Рабочий план преподавания предмета «Физическая культура» составлен на II четверть для V класса на основе официальной программы по предмету для общеобразовательной школы. Рабочим планом предусматривается решение во II четверти следующих главных задач физического воспитания:

1) дальнейшее укрепление здоровья и повышение физической подготовленности учащихся V класса посредством всестороннего воздействия физическими упражнениями на развитие важнейших функциональных систем их организма, воспитание основных физических качеств;

2) обучение базовым умениям по разделу программы «Гимнастика с основами акробатики» и первоначальное ознакомление с техникой спортивной игры «Баскетбол».

В соответствии с указанными задачами в рабочем плане представлены поурочно на II четверть следующие виды учебного материала:

(Примечание: Данный рабочий план разработан как образец, поэтому он составлен не на все, а на 10 уроков четверти.)

1) основные знания по практическим видам, запланированным на данную четверть;

2) строевые упражнения;

3) общеразвивающие физические упражнения;

4) опорные гимнастические прыжки;

5) основы акробатики;

6) упражнения в равновесии на бревне (девочки);

7) упражнения на разновысоких брусьях (девочки);

8) упражнения на низких брусьях (мальчики);

9) упражнения на перекладине (мальчики);

10) игры и специальные упражнения для развития физических качеств.

Уроки, проводимые во II четверти, носят комплексный характер и включают кроме основного гимнастического материала упражнения в беге, подвижные игры, эстафеты и элементы баскетбола.

На всех уроках в содержание разминки включается непродолжительный бег, при этом обращается внимание на технику бега. При наличии в ней недостатков преподавателем вносятся поправки. В целях обеспечения преемственности в направленности тренировочных средств на воспитание общей выносливости в I четверти (легкая атлетика — беговые нагрузки) и III четверти (лыжная подготовка) в ряде уроков данной четверти в конце основной части занятий специально планируется продолжительный бег (беговая тренировка), а также подвижные игры и эстафеты.

Настоящим рабочим планом предусмотрена сдача текущих зачетов по выполнению ряда гимнастических комбинаций: упражнений на бревне (девочки), акробатических упражнений (мальчики и девочки), упражнение, включающее прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись (мальчики и девочки), лазание по канату в два приема. К концу четверти учащиеся также должны быть подготовлены к сдаче норматива по подтягиванию — мальчики из положения виса на перекладине, девочки из положения виса лежа хватом за низкую перекладину. Зачетные комбинации приводятся в рабочем плане на II четверть.

Содержание уроков

Урок 1.

1. Беседа «Правила поведения на занятиях по гимнастике и меры безопасности при упражнениях на снарядах».

2. Построение в колонну по одному, ознакомление с понятием «дистанция».

3. Разучивание строевого шага и поворота в движении.

4. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.

5. Выполнение подскоков на гимнастическом мостике, наскок в упор на колени (на гимнастического козла).

6. Соскок из упора присев прогнувшись на точность приземления.

7. Кувырки вперед.

8. Перекаты назад.

9. Гимнастическое бревно: ходьба, ходьба с хлопками под ногой, соскок прогнувшись.

10. Передвижение в упоре на низких брусьях.

11. Сгибание и разгибание рук в горизонтальном упоре на брусьях, ноги врозь.

12. Прыжки через скакалку за 30 с.

13. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастических матах.

Содержание рабочего плана на II четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы содержания учебного процесса | Количество повторений в четверти | Задачи обучения и воспитания |
| 1 | Основные знания  по практическим видам  программы |  | 1. Сообщение элементарных знаний о гимнастике как виде ОФП школьной программы  2. Сообщение знаний о мерах предупреждения травм на занятиях гимнастикой  3. Сообщение знаний о технике гимнастических упражнений |
| 2 | Строевые упражнения |  | 1. Разучивание строевого шага, ознакомление с понятием «дистанция»  2. Закрепление ранее изученных строевых приемов и перестроений |
| 3 | Общеразвивающие физи­ческие упражнения |  | Функциональная подготовка организма и подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам в основной части урока |
| 4 | Опорные гимнастические прыжки |  | 1. Обучение прыжку в упор присев на козла и соскоку прогнувшись  2. Воспитание координационных и волевых способностей |
| 5 | Основы акробатики |  | 1. Обучение кувырку вперед, назад, стойке на лопатках, стойке на голове и руках, «мосту» из положения стоя с помощью  2. Повышение вестибулярной устойчивости |
| 6 | Упражнения в равновесии на бревне (девочки) |  | 1. Обучение упражнениям: ходьбе приставными шагами, повороту на носках, приседанию, соскоку прогнувшись  2. Воспитание координационных способностей |
| 7 | Упражнения на разновы­соких брусьях(девочки) |  | 1. Ознакомление с техникой размахивания в висе, упражнения в висе присев и лежа  2. Воспитание ловкости, силы (подтягивание в висе лежа) |
| 8 | Упражнения на низких брусьях (мальчики) |  | 1. Ознакомление с техникой размахивания в упоре  2. Воспитание силы, координационных способностей |
| 9 | Упражнения на низкой и высокой перекладинах |  | 1. Обучение на низкой перекладине вису согнувшись, прогнувшись, перевороту махом одной ногой, толчком другой  2. Воспитание силы (подтягивание в висе на высокой перекладине) |
| 10 | Игры, эстафеты и спе­циальные упражнения для развития физических качеств |  | 1. Комплексное воспитание основных физических качеств средствами подвижных игр, эстафет и др.  2. Обучение лазанию по канату в два приема |

Урок 2.

1. Беседа «Виды гимнастики в школьной программе и их значение».

2. Повторение понятия «дистанция».

3. Ходьба строевым шагом.

4. Повороты на месте и в движении.

5. Повторение комплекса утренней гимнастики.

6. Подскоки на гимнастическом мостике, наскок в упор присев на гимнастического козла.

7. Соскок из упора присев на устойчивость приземления, с поворотами — налево, направо.

8. Два кувырка вперед подряд (слитно).

9. Перекаты назад.

10. Гимнастическое бревно: ходьба, ходьба приставными шагами, соскок прогнувшись.

11. Передвижение в упоре на низких брусьях.

12. Разучивание техники размахивания.

13. Прыжки через скакалку на количество раз за 30 с.

14. Подтягивание: 1) из виса лежа на низкой перекладине (девочки); 2) в висе на высокой перекладине (мальчики).

Урок 3.

1. Сообщение знаний о способе лазания по канату в два приема.

2. Обучение выполнению команд на уменьшение и увеличение дистанции.

3. Повторение строевого шага, поворота в движении.

4. Повторение комплекса упражнений утренней гимнастики.

5. Гимнастический козел (повторение): наскок в упор присев и соскок прогнувшись (с поворотами).

6. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед и назад (раздельно и в сочетании).

7. Разучивание стойки на лопатках.

8. Гимнастическое бревно: ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседание, соскок прогнувшись.

9. Брусья низкие: размахивание, соскок махом назад.

10. Обучение лазанию по канату в два приема.

11. Упражнения на развитие силы мышц ног.

Урок 4.

1. Объяснение перестроения в шеренгу по два.

2. Повороты на месте.

3. Перестроение в шеренгу по два.

4. Проверка выполнения комплекса упражнений утренней гимна-стики.

5. Гимнастический козел: наскок в упор присев и соскок со снаряда стоя спиной по направлению движения.

6. Кувырок вперед и назад слитно.

7. Перекатом назад стойка на лопатках.

8. Гимнастическое бревно: повторение упражнений урока 3.

9. Брусья низкие: 1) совершенствование техники выполнения размахивания и соскока махом назад; 2) сгибание и разгибание рук в горизонтальном упоре на брусьях, ноги врозь.

10. Лазание по канату в два приема.

11. Бег в равномерном темпе: мальчики — 2 мин, девочки — 1,5 мин.

Урок 5.

1. Ознакомление с содержанием и правилами подвижной игры «Охотники и утки».

2. Повторение перестроения в шеренгу по два.

3. Закрепление понятия «дистанция».

4. Ходьба обычная, на носках, боком, выпадами, ускоренная, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в разомкнутых двух шеренгах.

5. Гимнастический козел: совершенствование выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись.

6. Выполнение комбинации в целом: кувырок вперед, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.

7. Выполнение зачетной комбинации упражнений на гимнастическом бревне: ходьба, повороты на носках, приседание, соскок прогнувшись (на оценку).

8. Выполнение зачетной комбинации на низких брусьях: размахивание в упоре, соскок махом назад (на оценку).

9. Игра «Охотники и утки».

Урок 6.

1. Сообщение знаний по строевым упражнениям и технике упражнений на разновысоких брусьях и высокой перекладине.

2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и размыкание в движении.

3. Ходьба различными способами, ускоренная, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в разомкнутой колонне по три.

4. Гимнастический козел в ширину, высота 100 см. Выполнение зачетной комбинации: наскок в упор присев, соскок прогнувшись (на оценку).

5. Выполнение зачетной акробатической комбинации упражнений на оценку.

6. Упражнения на разновысоких брусьях: 1) разучивание техники выполнения размахивания в висе; 2) подтягивание в висе лежа.

7. Перекладина высокая: 1) разучивание размахивания, виса согнувшись и прогнувшись, соскока махом вперед; 2) упражнения на силу: поднимание прямых и согнутых ног в висе.

8. Эстафета с набивными мячами и кувырками.

Урок 7.

1. Сообщение знаний по строевым упражнениям и технике упражнений на разновысоких брусьях и высокой перекладине.

2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и размыкание в движении.

3. Ходьба различными способами, ускоренная, бег. Комплекс обще-развивающих упражнений в разомкнутых трех шеренгах.

4. Разучивание стойки на голове и руках, согнув ноги (мальчики). Разучивание моста из положения лежа на спине (девочки).

5. Разновысокие брусья: 1) размахивание в висе; 2) вис присев и вис лежа.

6. Перекладина высокая: 1) размахивание в висе; 2) подтягивание; 3) поднимание согнутых ног в висе.

7. Лазание по канату в два приема.

8. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Урок 8.

1. Сообщение знаний по технике акробатических упражнений.

2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

3. Ходьба обычная, на носках с вытянутыми руками вверх, ускоренная, разминочный бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в разомкнутом кругу.

4. Стойка на голове и руках (силой — с помощью).

5. «Мост» из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью.

6. Разновысокие брусья: повторение упражнений урока 7.

7. Перекладина высокая: повторение упражнений урока 7.

8. Бег в равномерном темпе: мальчики — 3 мин, девочки — 2 мин.

Урок 9.

1. Повторное объяснение техники лазания по канату в два приема.

2. Повторное изучение строевых приемов.

3. Ходьба различными способами, с движениями рук, ускоренная со сменой темпа, бег. Комплекс общеразвивающих упражнений в трех разомкнутых шеренгах.

4. Акробатика: повторение упражнений урока 8.

5. Разновысокие брусья: подтягивание в висе лежа (девочки).

6. Перекладина высокая: подтягивание в висе (мальчики).

7. Лазание по канату в два приема — зачет (на оценку).

8. Эстафеты со скакалками и набивными мячами.

Урок 10.

1. Сообщение дополнительных сведений по акробатике в связи с зачетом по акробатическим упражнениям.

2. Строевой шаг, повороты на носках.

3. Повторение общеразвивающих упражнений урока 9.

4. Выполнение зачетных упражнений по акробатике: стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» из положения лежа (девочки).

5. Разновысокие брусья: висы присев и лежа, подтягивание из виса лежа.

6. Перекладина высокая: подтягивание в висе.

7. Игра «Охотники и утки».

**3.4. План-конспект урока**

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;

2) уточнить необходимый инвентарь для урока;

3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;

4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

Представленная форма является развернутой формой плана-конспекта урока. Преподаватели, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращенной формы плана-конспекта занятия.

Далее приводятся примерные планы-конспекты уроков физической культуры для I и VII классов.

**План-конспект  
урока физической культуры № для учащихся класса**

**Цели урока:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задачи урока:**

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи | Содержание  урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1 ...мин |  |  |  |  |
| 2 ...мин |  |  |  |  |
| 3  ...мин |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Примерный план-конспект урока физической культуры в I классе**

(I четверть — вторая половина)

Основные задачи

1.Разучивание упражнений с бросанием и ловлей малого мяча, развитие координационных способностей.

2.Обучение прыжкам в глубину.

3.Место проведения: спортзал школы.

Дата: 12.02.2017

Необходимое оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки — 3—4 шт., малые мячи (по количеству учеников класса).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные  задачи | Содержание  урока | Дозировка  нагрузки | Организационно-методические  указания |  |
|  |
| Подготовительная часть (8 мин) | | | |  |
| Сообщение задач урока  Воспитывать пра­вильную осанку при строевых приемах | Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево Ходьба в обход, ходьба на полусогнутых ногах, обычная ходьба, медленный бег. Построение  в одну шеренгу | Два круга | Следить за правильным выполнением упражнений всеми учениками |  |
| Основная часть(32 мин) | | | |  |
|  | Построение «врассыпную» *Упражнения с малым мячом* 1. И.п.— основная стойка, мяч в правой руке. На счет 1—2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в левую, на 3—4 — опустить руки через стороны вниз. То же, переложить мяч из левой руки в правую 2. И.п.— стоя ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками после отскока | 12 мин 4 мин  6—8 раз | По команде на счет «раз» все разбега­ются по залу, «два» — прекращают движение, «три» — поворачиваются лицом к учителю |  |
|  | 3. И.п.— основная стойка, мяч в правой (левой) руке — поочередно. Бросить мяч вверх, поймать после отскока от пола  4. Свободная игра с мячом. Ходьба на месте. Построение в шеренгу | 4—6 раз |  | |
| Обучать мягкому приземлению | *Прыжки в глубину с гимнастической скамейки* | 10 мин | Приземление производится на носки, ноги немного согнуты в коленях, пятки соединены, руки вытянуты вперед, туловище прямо. Спрыгивать не дальше, чем на 50 см от скамейки. Границу приземления обозначить чертой (мелом). До начала игры надо выучить речитатив | |
| 1. Встать иа скамейку, слегка присесть и, отведя |  |
| руки назад, спрыгнуть со скамейки, руки вперед |  |
| 2. То же, но прыгнуть с хлопком в ладоши |  |
| З.То же, с двумя хлопками |  |
| Посредством игры воспитывать быстроту действий, ловкость, сообразительность (где, с какой стороны лучше перебежать).  Улучшение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры | *Подвижная игра с бегом 'Мы веселые ребята»*  На обеих сторонах зала, на расстоянии 3—4 м от стены, проводится мелом по одной линии. Дети выстраиваются на линии и хором говорят: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» Водящий, стоящий посередине зала, считает: «Раз, два, три». Все отвечают: «Лови» — и бегут на другую сторону зала. Водящий старается коснуться рукой перебегающих. «Запятнанные» обязаны остановиться. Учитель отмечает пойманных и допускает их к игре. Выигрывают те, кто не был ни разу пойман | 10 мин |  | |
| Заключительная часть(5мин) | | | | |
|  | Спокойная ходьба в обход. Итоги, замечания по уроку | 1—2 круга |  | |

**Примерный план-конспект урока физической культуры в VII классе (II четверть**

Основные задачи

1. Дальнейшее разучивание подъема переворотом на низкой перекладине. Совершенствование кувырка назад в стойку на лопатках(мальчики).

2. Дальнейшее разучивание подъема переворотом на нижней жерди (на разновысоких брусьях). Совершенствование кувырка назад в полушпагат (девочки).

3. Содействие развитию силы и гибкости.

Место проведения: спортзал школы.

Дата : 12.12.2016

Необходимое оборудование и инвентарь: перекладина, разновысокие брусья, канат, гимнастическая стенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(12 мин) | | | |
| Сообщение задач урока Воспитывать правильную осанку при строевых приемах | Построение. Рапорт. Приветствие. | 30 с | Перечислить основные виды упражнений на уроке |
| Ходьба (разновидности ходьбы). | 1 мин | Спина прямая, смотреть прямо |
| Бег с изменением направления. | 2 мин | Девочки через 1,5 мин переходят на ходьбу |
| Построение в шеренгу. Расчет на 9 — 6 — 3 на месте. Перестроение уступами. | 30 с |  |
| Комплекс обшеразвиваюших упражнений(10 упражнений) | 8 мин |  |
| Основная часть (28 мин) | | | |
| Развивать силу различных групп мышц и умения группироваться | *1-е отделение* — *мальчики* |  |  |
|  | 1. Перекладина низкая. Разучивание подъема перево ротом толчком одной и махом; и силой из виса присев | 10 мин | Допускается помощь партнера. |
|  | 2. Акробатические упражнения. Повторить упражнение в кувырке назад — 2—3 раза подряд. Кувырок назад в стойку на лопатках | 9 мин | Стойка должна быть вертикальной. |
|  | 3. Канат. Лазание на одних руках | 5 мин | Допускается помощь партнера |
|  | 4. Упражнения у гимнастической стенки на развитие силы мышц ног и мышц брюшного пресса | 4 мин | Выполняется первоначально с помощью и страховкой |
|  | *2-е отделение* — *девочки*  1. Упражнения на разновысоких брусьях. Подъем переворотом на нижней жерди | 10 мин |  |
|  | 2. Упражнения у гимнастической стенки на растягивание мышц (различные махи) и упражне­ния для укрепления мышц брюшного пресса | 9 мин |  |
|  | 3. Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушпагат (выполнить4 раза) | 9 мин |  |
| Заключительная часть (5 мин) | | | |
|  | Спокойная ходьба. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Задание на дом. |  |  |

*Примечание. При выполнении основных задач урока, связанных с совершенствованием выполнения технических приемов, преподаватель должен дополнительно сообщать знания о технике упражнений.*

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются цифрами части урока (1 — подготовительная; 2 — основная; 3 — заключительная) и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Частные задачи» записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с прохождением основного материала урока. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях урока.

Примеры частных задач. Подготовительная часть урока: а) сообщить задачи урока; б) разучить отдельные строевые приемы; в) содействовать формированию правильной осанки и т.п. Основная часть урока: создать у занимающихся представление об изучаемом двигательном действии; б) разучить отдельные элементы двигательного действия (например, разбег и отталкивание от мостика при опорном прыжке); в) добиться мягкого и устойчивого приземления при опорных прыжках; г) ознакомить с основными правилами подвижной (спортивной) игры и т.п.

3. В графе «Содержание урока» последовательно указываются по частям занятия все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно надо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

4. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

**4. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ**

**4.1 Общие положения технологии планирования в спорте**

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) перспективное (на ряд лет);

2) текущее (на один год);

3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

**К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.**

**Учебный план** определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

В качестве примера в таблице 35 представлен учебный план для учебно-тренировочных групп ДЮСШ по волейболу.

**Учебная программа** составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) пояснительной записки; 2) изложения программного материала; 3) контрольных нормативов и учебных требований; 4) рекомендуемых учебных пособий.

Таблица 35

**Учебный план по спортивной специализации**

**«Волейбол» для тренировочных групп ДЮСШ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | 1 -й год  обучения  (12-14лст) | 2-й год  обучения  (13-15лет) | 3-й год  обучения  (14-16 лет) | 4-й год  обучения  (15—17 лет) |
| 1. Теоретическая подготовка | 26 | 34 | 38 | 46 |
| 2. Общая физическая подготовка | 102 | 125 | 122 | 90 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 95 | 114 | 134 | 144 |
| 4. Техническая подготовка | 116 | 146 | 180 | 237 |
| 5. Тактическая подготовка | 67 | 82 | 132 | 169 |
| 6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры | 79 | 83 | 126 | 191 |
| 7. Инструкторская и судейская практика | 11 | 16 | 24 | 20 |
| 8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные) | 24 | 24 | 24 | 30 |
| Итого часов | 520 | 624 | 780 | 936 |
| Количество тренировочных дней | 184 | 226 | 216 | 210 |
| Количество занятий | 208 | 260 | 260 | 364 |
| Количество соревновательных дней | 24 | 34 | 44 | 50 |

**Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный**). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и Даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;

8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

9) система и сро-ки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;

10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

В качестве примера далее приведен образец многолетнего (перспективного) плана спортивной тренировки для спортивных школ.

Групповой перспективный план спортивной тренировки

Спортивный коллектив\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

I. Краткая характеристика группы занимающихся

Возраст, спортивный разряд, уровень спортивных достижений в пре­дыдущем году, уровень физической, технической, тактической и воле­вой подготовленности). Основные недостатки в подготовленности. Со­стояние здоровья, уровень физического развития и другие данные по усмотрению тренера и врача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

II. Цель и основные задачи многолетней тренировки

|  |  |
| --- | --- |
| Цель многолетней тренировки | Задачи многолетней тренировки |

III. Физическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

1V.Спортивно-техническая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

V. Спортивно-тактическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

VI. Психическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи тренировки | Основные средства тренировки |

VII. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы тренировки | Основные соревнования |

VIII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тре­нировки

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры тренировочных нагрузок | Этапы тренировок |

IX. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели тренировки | Этапы тренировок |
| Количество соревнований Количество дней, занятых соревнованиями Количество тренировочных занятий Количество тренировочных дней Количество дней отдыха |  |

Х. Контрольные нормативы по этапам тренировки

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные испытания | Контрольные нормативы по этапам |

XI.Педагогический и врачебный контроль\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

XII. Места занятий, оборудование и инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.**

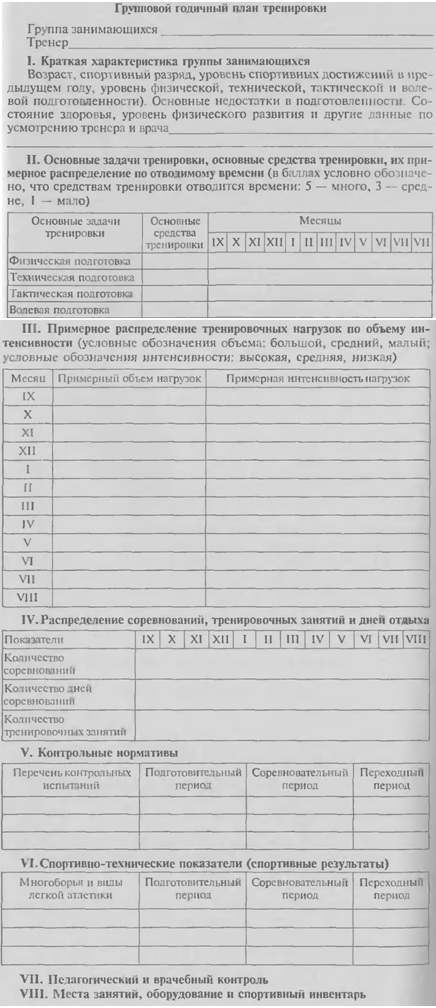
**План-график годичного цикла спортивной тренировки** является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

В качестве примера в таблице 36 представлен фрагмент плана-графика тренировочного процесса по волейболу для учебно-тренировочной группы ДЮСШ по волейболу.



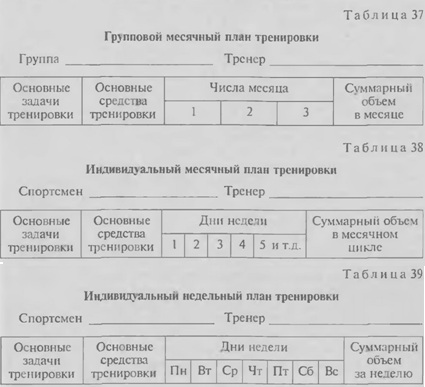
**Годичный план подготовки (командный и индивидуальные).** Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Ниже приводится образец группового годичного плана тренировки.



**Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.**

**Рабочий план** определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия. В таблицах 37, 38, 39 приводятся образцы месячного и недельного планов тренировки.



**План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана.** В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

**План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный)** должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годичные и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);

2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;

4) тренировочные и воспитательно-методические указания;

5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

а) для многолетних и годичных макроциклов — индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта — команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

6) для отдельного этапа (мезоцикла) — принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

в) для микроцикла — целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

**4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

**4.3 Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле**

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее коли-чественных показателей может иметь два варианта — помесячный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с сис-темой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм — весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5—9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ на ЭВМ.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

— рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительныхэтапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости); от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

**4.4. Оперативное планирование**

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

**5. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В СПОРТЕ И В ФК**

**5.1 Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету**

Сущность контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях занимающихся. Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в учебном процессе, волевая устойчивость и работоспособность занимающихся. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени.

В педагогическом контроле очень важным является анализ устанавливаемых фактов, выяснение связей между ними, осмысливание их, и на этой основе - определение заключений и выводов, принятие соответствующих решений. Тем самым достигается повышение сознательности, ответственности и творческой активности в работе педагога, уход от шаблонности, формализма и стихийности.

Таким образом, значение хорошо поставленного контроля заключается в том, что он, во-первых, является важнейшим элементом управления педагогическим процессом; во-вторых, оказывает существенное воспитательное влияние как на педагога, так и на занимающихся; в-третьих, от него зависит полноценность отчетных документов.

Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. Основными требованиями к контролю и учету являются:

• своевременность;

• объективность;

• точность и достоверность;

• полнота и информативность;

• простота и наглядность.

Своевременность контроля и учета предполагает выявление новой информации о состоянии занимающихся, условиях и продуктивности педагогического процесса. Нарушение этого требования проводит к ослаблению ориентировки в динамике процесса, расстройству его ритма, потерям в качестве и результативности педагогических воздействий.

Объективность, точность и достоверность заключаются в максимальном соответствии выявляемых и фиксируемых фактов реальной действительности. Какие-либо домыслы, субъективные поправки, искажения фактов недопустимы. Все это может привести к дезориентации, просчетам в планировании, ошибкам в обучении и воспитании, ложным оценкам.

Полнота и информативность предусматривают достаточную всесторонность контроля и учета. Педагогический процесс - явление исключительно сложное. Его эффективность обусловливается многими факторами и внутренними связями. Поэтому наиболее существенным является определение в каждом конкретном случае этих действующих факторов и значимых связей. Отсутствие достаточной полноты информации о них затрудняет возможность правильной оценки реальных условий, возможностей или результатов соответствующий деятельности. Однако, требование полноты не следует понимать абсолютно. Контролировать и учитывать необходимо лишь то, что имеет существенное значение в данном деле.

Простота контроля и учета предполагает доступность его форм и методов, а также возможности получения необходимых данных без лишних затрат времени и сил.

Наглядность сводится к легко обозримой форме фиксации учитываемых фактов и выводов, обеспечивающих быстрое и точное использование их в предстоящей деятельности.

**5.2 Виды, содержание и основы методики контроля и учета**

Типичными и общепринятыми видами контроля и учета являются:

•периодический (поэтапный);

•текущий;

• оперативный.

Периодический (поэтапный) педагогический контроль и учет предназначен для определения состояния занимающихся, условий предстоящего учебно-воспитательного процесса и его достижений. Он осуществляется в начале или в конце определенного этапа (учебного года), периода работы (учебной четверти, семестра).

Контроль и учет, проводимые в начале этапа (периода), называются предварительными (пилотажными). Они служат целям выявления исходных данных для разработки очередных планов, распределения учащихся на учебные группы, для упорядочения намечаемой работы.

В содержание предварительного контроля и учета входит получение информации о количестве, физическом развитии, образовании, состоянии здоровья занимающихся, об их интересах; уточнение программных требований физического воспитания; изучение материально-технических условий, климатических условий занятий и т.п. возможностей. Основными методами предварительного педагогического контроля являются: антропометрические измерения, тестирование, наблюдение, изучение имеющейся документации, проверка состояния мест занятий, оборудования и инвентаря.

Контроль и учет, осуществляемые в конце очередного этапа работы называется итоговым (заключительным). Он позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса. Эти данные могут служить мерилом правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на очередной срок.

Текущий контроль и учет осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла - в спортивной тренировке). Они помогают оценить качество учебно-воспитательного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии занимающихся. Это облегчает ориентировку в условиях, характере и темпах учебной деятельности, в интересах, активности и реальных возможностях занимающихся. Анализ и оценки таких изменений позволяют вносить коррективы в работу, поведение и действия занимающихся.

В процессе текущего контроля регистрируется посещаемость занятий, пройденный учебный материал, замечания о доступности, целесообразности и эффективности применяемых средств и методов, оценки знаний, умений и навыков, а также показатели практических достижений, данные о состоянии и работоспособности занимающихся, дисциплина и другие стороны их поведения.

Оперативный контроль и учет проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью занимающихся на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Большинство информации, получаемой в процессе текущего и оперативного контроля, фиксируется в личном дневнике педагога.

Кроме контроля, осуществляемого самим преподавателем, большое значение имеет специально организованный контроль со стороны руководящих лиц и педагогического коллектива. Он практикуется, главным образом, с целью оценки работы преподавателя и оказания ему методической помощи. Контроль, который проводится неофициально, имеет или чисто познавательное значение (ознакомиться с особенностями работы высококвалифицированного педагога) или служит обмену опытом, обсуждению каких-либо важных методических вопросов.

**5.3 Основные методы контроля**

Широко распространенными методами контроля являются:

•визуальное педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

•хронометрирование деятельности занимающихся с целью определения затрат времени на основные виды работы;

•пульсометрия - для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку;

• изучение документальных материалов (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.);

• опрос в различных формах (анкетирование, интервьюирование).

На основании анализа и обобщения полученных сведений делаются соответствующие выводы и даются рекомендации педагогу.

Наблюдение за учебно-воспитательным процессом дает наиболее богатую и ценную информацию о деятельности педагога и занимающихся, направленной на решение намеченных задач. Наблюдение может быть относительно полным, когда учитываются все стороны и доступные восприятию результаты преподавания и учения и частичным, когда внимание сосредоточивается на какой-либо одной стороне деятельности педагога: организации занятий, методах обучения и воспитания, активности и самостоятельности занимающихся, их взаимоотношениях в группе и т. п.

Как правило, наблюдение за уроком предваряется ознакомлением с педагогической документацией (планом работы на текущий период, конспектом урока, записями в журнале учебной работы) и беседой с преподавателем, иногда с занимающимися.

Хронометрирование проводится с целью выявления и оценки затрат времени на различные виды деятельности занимающихся и определения плотности урока, как одного из показателей его эффективности. Хронометрирование предусматривает определение расхода времени на следующие элементы:

• слушание педагога, наблюдение, осмысливание воспринимаемого, проектирование предстоящих действий, мысленная подготовка к выполнению заданного и другие виды умственной деятельности;

•выполнение упражнений и другие виды физической работы (перемещение и установка снарядов, раздача и сбор учебных пособий, подготовка места приземления при прыжках и т.п.);

• необходимый по методическим соображениям организованный отдых и другие оправданные паузы в работе (непродолжительные, способствующие восстановлению оптимальной работоспособности, ожидание очереди при выполнении упражнений т. п.);

• "простои" (потери времени из-за просчетов различного характера или по непредвиденным обстоятельствам).

Суммирование полученных данных позволяет определить процентное соотношение затрат времени и плотность занятия. Различают общую и моторную (двигательную) плотность.

Общая плотность урока является обобщенным показателем рационального использования времени. Она определяется отношением суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока и выражается в процентах. Так, если в 45-минутном уроке эта сумма составляет 42 минуты, то общая плотность будет равна 93,3 %.

Моторная плотность занятия является процентным показателем затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий ко времени отведенному на занятие. Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 минут, то моторная плотность будет равна 77,7 %.

Общая плотность занятия должна быть близка к 100 %. Что касается моторной плотности, то ее показатель может широко варьировать. На уроках, направленных на развитие физических качеств она может быть высокой (70-80 % и более). На уроках с образовательной направленностью, особенно при разучивании техники новых упражнений, много времени уходит на умственную деятельность занимающихся и моторная плотность может быть ниже 50 %. Поэтому нельзя оценивать данные хронометрирования лишь по абсолютным показателям плотности урока, их необходимо осмысливать с учетом направленности и содержания занятий, возможностей занимающихся, условий проведения и т. д. Как правило, хронометрирование является вспомогательным видом контроля и его показатели должны учитываться во взаимосвязи с данными педагогических наблюдений.

Пульсометрия позволяет определить величину физической нагрузки и ее динамику во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии. ЧСС подсчитывают в течение 10-15 секунд и количество ударов умножают на 6 или 4, с тем, чтобы установить количество ударов сердца в минуту. На основании показателей пульсометрии выясняют реакцию сердца на физическую нагрузку, вызванную определенным упражнением, а также динамику этих реакций на протяжении всего занятия. Данные измерений ЧСС позволяют составить "кривую нагрузки" во время занятия.

Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой должна сопровождаться всесторонним анализом.

Пульсовые изменения у разных лиц или у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают. Измерение частоты сердечных сокращений производят, как правило, у одного занимающегося. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на уроках физической культуры часто достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна при учете данных педагогических наблюдений.

На основании сравнительного анализа данных педагогических наблюдений, хронометрирования и пульсометрии можно достаточно верно судить о достоинствах и недостатках проведенного занятия, определить достижения и просчеты в учебно-воспитательной работе, давать оценку работы педагога и рекомендации по ее улучшению. Разбор урока должен быть всегда максимально корректным, объективным и доброжелательным. Советы и предложения необходимо давать тактично.

Тестирование. Кроме наблюдений, в основе которых субъективные суждения педагога о педагогическом процессе, в практике физического воспитания (особенно в спортивной тренировке) в качестве методов контроля широко используется тестирование.

Для того, чтобы полученные показатели были достоверны, используемые тесты должны отвечать специальным требованиям ( должна быть определена цель применения теста), а также быть информативными, надежными и объективными.

Информативность теста - это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека (например, передвижение ребенка). Если используется тест не прошедший проверку на информативность, можно прийти к ложным заключениям относительно того или иного показателя физической подготовленности занимающихся. Например, при тестировании скоростных качеств широко и слишком вольно используют бег на 100 метров.

Надежность отражает степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях. Тест можно считать надежным, если он гарантирует получение близких друг к другу или одинаковых показателей измеряемого свойства в следующих одна за другой нескольких попытках. Игнорирование этого требования сводит на нет объективность числовых показателей и затрудняет оценку динамики физической подготовленности.

Объективность теста отражает независимость результатов измерений отличных особенностей специалистов (экспертов, судей и т. п.), проводящих тестирование или использованной аппаратуры. При этом объективность оценок увеличивается с ростом числа экспертов. Однако она в значительной степени зависит и от точности измерительных средств, способов, в целом - от всей процедуры измерения. Если объективность теста низка, то сопоставление результатов будет сведено к сопоставлению ошибок экспертов, проводивших тестирование.

В практике физического воспитания, особенно спортивной тренировки, часто возникает необходимость в объективной оценке суммы нескольких свойств человека, характеризующих определенное состояние. В этом случае путем математических расчетов (выделение коэффициента коррелеляции) из большого числа предполагаемых тестов отбирают комплект (набор, "батарею") нескольких, наиболее информативных. Процедура проверки сводится к определению степени влияния каждого теста на интересующее свойство, отражающее состояние человека, например, тренированности.

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия: состав подобранной для сравнения группы должен быть однородным (по полу, возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья); измерительная аппаратура должна соответствовать государственным стандартам; порядок выполнения испытания (характер разминки, интервалы отдыха между попытками и др.) должен быть постоянным.

Самоконтроль. Основным предметом самоконтроля, осуществляемого занимающимися являются:

1. Состояние организма и психики в связи с занятиями физическими упражнениями;

2. Собственная деятельность и ее результативность.

Характерным содержанием первой стороны самоконтроля являются наблюдения за пульсом, дыханием, потоотделением во время упражнений, весом тела, самочувствием, работоспособностью, аппетитом, сном, у женщин - за менструальным циклом. Эта сторона самоконтроля особенно тесно связана с врачебным контролем.

Главным содержанием второй стороны самоконтроля являются наблюдения засобственными действиями в процессе выполнения физических упражнений, а в связи с этим - проверка полноценности восприятий и представлений, предпринимаемых на их основе самостоятельных решений; выявлении недочетов (или достижений) в координации и других показателях качества движений, определение степени их соответствия требованиям, предъявляемым педагогом. При этом учитывается также текущее состояние организма и психики, изменения в поведении и др. Данная сторона самоконтроля во многом сходна с внешним контролем педагога за учебным процессом и существенно дополняет его. Она имеет большое воспитательное и образовательное значение для занимающихся. Осмысливая и оценивая воспринимаемое, уточняя свои мысли путем вопросов к педагогу и соответствующих разъяснений с его стороны, занимающиеся глубже проникают в суть выполняемого, сознательно, активно и инициативно реализуют задания преподавателя, овладевают высокой культурой учебной деятельности и приобретают более полноценные знания, умения и навыки. Особенно ценным является то, что они осознают необходимость контролировать себя, приучаются проверять и критически оценивать действия и поступки, самостоятельно находить способы их улучшения и проявлять волю к осуществлению своих решений. Самоконтролю необходимо обучать, воспитывая правильное к нему отношение и развивая значимые для контрольных функций способности и качества (наблюдательность, тонкое «мышечное чувство», самостоятельность и критичность мышления, нетерпимость к недостаткам, стремление к самоусовершенствованию и др.).

Обычно работу занимающихся комментирует и оценивает педагог, объясняя при этом допускаемые ими ошибки, давая указания о способах их устранения. В определенной мере такая информация нужна и полезна, но вместе с тем необходимо вызывать у занимающихся потребность самим добывать ее, осуществлять анализ и делать выводы. Вовлекая в разбор и коллективное (или индивидуальное) обсуждение учебной работы, надо побуждать учеников к контролю и оценке учебных действий и движений товарищей, а затем и собственных. Необходимо учить фиксировать внимание как на удачах, так и на недостатках, искать причины их возникновения, определять путем соответствующих суждений задачи дальнейших действий. При этом важно терпеливо и тактично направлять и корректировать самонаблюдения, самооценки и познавательное мышление занимающихся.

Условно можно выделять следующие разновидности самоконтроля в процессе учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности:

• профилактический;

• коррекционный; •констатирующий.

Профилактический самоконтроль позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. Его суть заключается в том, что прежде чем выполнить физическое упражнение, высказать суждение, ответить на вопрос педагога, проверяется готовность к этому (например, устанавливается наличие ясного представления о структуре и характере предстоящего движения, понимания обсуждаемого явления или факта, четкости формулировки знаний и т. п.).

Коррекционный самоконтроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. Связанные с коррекционным контролем самонаблюдения и самооценки, а также самостоятельные поиски причинно-следственных связей, творческое определение средств и приемов корректирования дальнейших усилий, по существу подобны аналогичным действиям педагога. Однако некоторые из них нуждаются в дополнениях и поправках, другие - наоборот, отличаются большей информативностью или практической значимостью (например, у высококвалифицированных спортсменов). Поэтому, умение педагога сочетать собственные контрольные данные с результатами самоконтроля, обеспечивает достижение более значительного эффекта в области самой двигательной подготовленности.

Констатирующий самоконтроль отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий. Он лишен элементов оперативного и методического развития. Типичной формой констатирующего самоконтроля является проверка и констатация достижений (например, степени овладения техникой движения на отдельном уроке или серии уроков; уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т. п.). Во многих случаях эта разновидность самоконтроля является составной частью коррекционного, причем выявленные данные либо становятся основанием оперативных суждений, выводов и действий, либо остаются в резерве, либо отбрасываются. В первом случае констатирующий самоконтроль преобразуется в коррекционный (регулирующий), во втором - остается в характерных собственных рамках. Рассмотренные разновидности самоконтроля должны осуществляться как на занятиях под руководством преподавателя, так и в его отсутствие. В последнем случае они приобретают особое значение, поскольку от них зависит полноценность выполняемых упражнений. По этой причине большую роль играет самоконтроль в процессе соревнований. Систематический самоконтроль в условиях занятий, особенно при направленном стимулировании со стороны педагога, способствует усвоению ряда знаний и умений, совершенствованию способностей, накоплению опыта, имеющих значение для профессионально-педагогической деятельности. Этим достигается усиление и конкретизация в определенном направлении связи учебно-воспитательного процесса с жизнью. Так, постепенно вводя элементы педагогической деятельности в учебные занятия (например, поручая отдельным лицам контроль за действиями товарищей, оценку и помощь; выдвигая наиболее достойных на роль групповодов и т. п.)

Педагог создает условия повышенных требований к самоконтролю и самооценке, способствует самовоспитанию потенциальных или уже действующих активистов массовой оздоровительной и спортивной работы.

Данные самоконтроля необходимо систематически фиксировать в индивидуальном дневнике. В воспитательных целях дневниковые записи должны систематически анализироваться педагогом, а и иногда и врачом.

**5.4 Основные документы контроля и учета**

О большей части этих документов мы будем говорить в дальнейшем более подробно и на данный момент опишем их вкратце.

Основными документами контроля, учета и отчетности являются: журнал учета учебной работы группы, медицинская карточка, журнал учета травм, журнал учета наличия и состояния оборудования, книга учета высших спортивных достижений, протоколы и документы отчетности.

Журнал учета учебной работы группы является основным документом учета. Он имеет общеустановленную форму, в которой выделяются следующие разделы: списочный состав группы и общие сведения о занимающихся; данные врачебного контроля; учет посещаемости занятий; учет пройденного программного материала в отведенные на занятия часы; учет успеваемости.

Медицинская карточка служит учету данных врачебного контроля, осуществляемого медицинским персоналом.

Учетная карточка является одним из важных документов учета состояния занимающихся. Ее объем и содержание определяются степенью подготовленности учеников. Например, учетная карточка спортсмена может состоять из десятков граф, в которые записываются результаты по целому комплексу тестов. Учетные карточки заполняются по данным протоколов наблюдений.

Журнал учета травм служит для регистрации каждого случая травматизма. При этом фиксируется: фамилия, имя и отчество; общественное положение, возраст и спортивный стаж пострадавшего; дата, место и конкретные обстоятельства получения травмы; название вида спорта и упражнение, с которыми связано происшествие, а также его место в занятии (в начале, середине или конце); причина получения травмы (ее название), медицинский диагноз и место повреждения; является ли травма первичной или повторной; назначенное лечение и его результаты, потерянные из-за травмы учебные или рабочие дни; механизм повреждения и дополнительные замечания.

Книга учета высших спортивных достижений служит регистрации рекордов и чемпионов по видам спорта. В ней фиксируются: фамилия, имя и отчество; место, дата и уровень соревнований; результат, занятое место и др.

Дневник педагога не является официальным документом. Однако его рекомендуется иметь для учета и накопления данных педагогического опыта работы. В нем целесообразно отражать: содержание и методические особенности занятий, эффективность используемых упражнений и новых методических приемов, формы организации работы и общения с занимающимися, положительные стороны и недочеты преподавания и т.п. Кроме этого, дается характеристика занимающихся: отношение к заданиям, взаимоотношения, дисциплина, настойчивость в преодолении трудностей, конкретные успехи или неудачи в работе и их причины, самооценки, отношение к оценкам педагога, реакция на воздействия воспитательного характера и другие данные. Очень ценным являются самокритичные заметки, касающиеся собственной личности преподавателя: умение держаться перед группой, соблюдение такта, нужного тона, удач и неудач собственного поведения, обнаружившиеся недостатки в знаниях и умениях.

Дневниковые записи помогают своевременно и всесторонне осмысливать педагогические факты, не отражаемые в официальных документах учета. Они приучают к самоконтролю, служат развитию критического методического мышления и самовоспитанию педагога. Они могут быть использованы также и для научных целей.

**5.5 Учет в процессе спортивной тренировки**

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировок дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершен-ствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

**Этапный учет** осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным (итоговым).

**Предварительный учет** позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тре-нировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

**Текущий учет** проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоро-вья и подготовленности спортсмена.

**Оперативный учет** является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

**Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.**

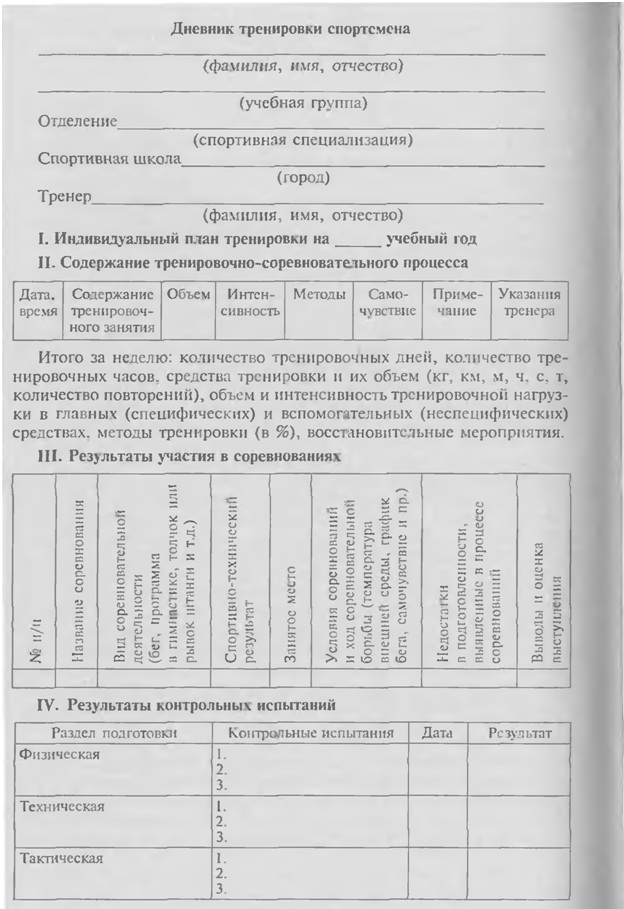
**Журнал учета занятий** - один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму.

Каждый учащийся спортивной школы обязан вести **дневник тренировки,** в котором фиксируются дата, время и продолжи-тельность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы:

* Индивидуальный план тренировки,
* содержание учебно-тренировочного процесса,
* результаты участия в соревнованиях,
* результаты контрольных испытаний,
* данные врачебных обследований, .
* отчет о тренировке за определенный период времени.

В качестве примера далее приводится один из вариантов дневника тренировки спортсмена.

****

Ведение специального дневника является наиболее удобной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Подобный дневник рекомендуют вести не только профессиональным спортсменам, но и всем занимающимся. В нем обычно фиксируются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость занятия, болевые ощущения и др.

**Оценка физической подготовленности людей разного возраста**

**по результатам 12-минутного теста в плавании**

(по К. Куперу, 1987)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка  физической  подготовленности |  | Дистанция (м), преодоленная за 12 | | | Мин |  |
|  |  | Возраст, лет | |  |  |
| 13-19 | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60 и старше |
|  |  |  | Мужчины |  |  |  |
| Очень плохо  Плохо  Удовлетворительно  Хорошо  Отлично | Меньше 450 450-550 550-650 650-725  Больше 725 | Меньше 350 350-450 450-550 550-650  Больше 650 | Меньше 325 325-400 400-500 500-600  Больше 600 | Меньше 275 275-350 350-450 450-550  Больше 550 | Меньше 225 225-325 325-400 400-500  Больше 500 | Меньше 225 225-275 275-350 350-450  Больше 450 |
|  |  |  | Женщины |  |  |  |
| Очень плохо  Плохо  Удо&аетворительно  Хорошо  Отлично | Меньше 350 350-450 450-550 550-650  ; Больше 650 | Меньше 275 275-350 350-450 450-550  Больше 550 | Меньше 225 225-325 325-400 400-500  Больше 500 | Меньше 175 175-275 275-350 350-450  Больше 450 | Меньше 150 150-225 225-325 325-400  Больше 400 | Меньше 150 150-175 175-275 275-350  Больше 350 |

Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. При появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний надо обратиться к спортивному врачу.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований ( пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.), результатами простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.

Приведем образец дневника самоконтроля.

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Показатели самоконтроля | Дата исследования | |
| 01.02.2002 (день тренировки) | 02.02.2002 (день отдыха) |
| 1 | Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек. | 14 | 15 |
| 2 | Пульс утром стоя за 15 сек. | 18 | 20 |
| 3 | Масса тела до тренировки | 70 | 69,8 |
| 4 | Масса тела после тренировки | 69,5 | - |
| 5 | Жалобы | - | - |
| 6 | Самочувствие | Хорошее | Удовлетворительное |
| 7 | Сон | Хороший – 8,5 час. | Хороший – 8 час. |
| 8 | Аппетит | Норм. | Норм. |
| 9 | Болевые ощущения | Нет | Болят мышцы ног |
| 10 | Желание тренироваться | Большое | Нет |
| 11 | Потоотделение | Большое | Умеренное |
| 12 | Кистевая динамометрия  -          до тренировки  -          после тренировки | Правая – 43, левая – 41  Правая – 37, левая-36 | Правая – 40,  левая-38 |
| 13 | Настроение | Хорошее | Удовлетворит. |
| 14 | Функция кишечника | Норм. | Норм. |
| 15 | Работоспособность | Хорошее | Снижена |
| 16 | Спортивные результаты | Рост | - |
| 17 | Нарушение режима | - | - |
| 18 | Содержание тренировки | Разминка –12 мин. (ходьба, гимн.упражн.).  Бег при пульсе 120 уд/мин – 8 мин., при пульсе 150 уд/мин – 5 мин, ходьба – 7 мин.  Толкание набивного мяча – 10 мин. | - |
| 19 | Перенос нагрузки | Удовлетворительно | - |

Кратко поясним характеристики некоторых показателей дневника самоконтроля.

Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают на лучевой артерии у основания большого пальца, или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца, за 10 или 15 секунд. Но если имеются нарушения ритма – за одну минуту с 10 секундными интервалами (например, 10-12-12-13-11-10). Чем тренированнее человек, тем быстрее приходит его пульс к норме после тренировки.

Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счет пота. Вес может понижаться за счет уменьшения жировой массы. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировке в горах, при недостаточном поступлении белков в пище. Взвешиваться следует в одни и те же часы, желательно до еды.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессоница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках, недосыпаниях. В дневнике отмечается: аппетит хороший, повышенный, удовлетворительный или отсутствует.

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться исчезает или снижается.

Болевые ощущения могут возникать в отдельных мышцах (наиболее нагружаемых), в том числе при тренировках после длительного перерыва.

Кроме того, боли в мышцах и суставах могут при травмах. Поэтому важна разминка в начале тренировки, в том числе упражнения на растягивание мышц до и после тренировок. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли и головокружения; на возникновение боли в правом подреберье, особенно при беге. Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них тренеру и врачу.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функциональном состоянии человека, климатических условиях, вида физической нагрузки, количества принятой в течение дня жидкости и др. потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное, пониженное.

Нарушение режима. Сведения, вносимые в эту графу, могут помочь объяснить изменение других показателей самоконтроля. Нарушение режима могут быть самые различные (курение, употребление алкоголя и др.)

Женщины и девушки отмечают в дневнике периодичность и характер месячных.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.

Мы рекомендуем спортсменам постоянно заполнять дневник самоконтроля и регулярно показывать его тренеру, при необходимости – врачу.

Понятно, что форма дневника самоконтроля во многом будет зависеть от специфики вида спорта. Вот пример тренировочного дневника для бодибилдинга:



Как мы видим, здесь помимо тренировочного процесса (кол-ва упражнений, подходов, повторений) есть еще данные о продолжительности тренировки, кардионагрузках, вес тела и некоторые заметки.

Также в дополнение к основному тренировочному дневнику можно еще вести дневник с антропометрическими данными.

Выглядеть он может следующим образом:



Частоту замеров можете установить по своему усмотрению. Можно делать замеры два раза в месяц, хотя можно и чаще – раз в неделю, например.

Все данные в дневнике тренировок можно разделить на две группы: для долгосрочного анализа, и краткосрочного. Например, на каждой тренировке рекомендуется стараться прогрессировать нагрузку, поэтому данные о кол-ве подходов в упражнениях и повторений – это краткосрочные данные, которые нужны на каждых тренировках, и которые требуется анализировать очень часто. Долгосрочные данные – это, например, антропометрия. Эти данные нужны реже – раз в 1-2 недели.

Можно даже завести два отдельных дневника – один для долгосрочных, а другой для краткосрочных данных. Это будет намного удобнее, чем записывать всю информацию в одну тетрадь.

Проводить глобальный анализ программы тренировок нужно не раньше, чем через 2-3 месяца. План анализа следующий: оценивается прогресс, его скорость, антропометрия. Если целью является увеличение силовых показателей, то оценивать прогресс необходимо перед началом и по завершению тренировочного цикла. Анализируя эти данные можно скорректировать тренировки в правильном направлении.

К примеру, если наблюдается почти всегда плохое самочувствие на тренировках, был упадок сил, веса на тренировках росли плохо, то можно уменьшить кол-во тяжелых тренировок и добавить больше легких. И таких вариантов может быть множество. Однако так же не забываем про [правильное питание](http://natural-body.ru/pitanie/pitanie-dlya-nabora-myshechnoj-massy.html) и [восстановление](http://natural-body.ru/nabor-massy/tsns-i-rost-myishts.html), т.к. питание – это более 70% успеха в тренировках.

В окончании данной темы рекомендуем Вам прочитать фрагмент из книги «Тренировки на выносливость» Роба Слимэйкера.

*Спортсмены и энтузиасты здорового образа жизни зачастую наиболее приверженные статистике люди. Иногда необходимо считать. Какое у меня было время в гонке? Какое я занял место в своей возрастной группе? Сколько я вешу сегодня? Какой у меня пульс в покое, особенно после вчерашней интервальной тренировки? Какой у меня общий километраж за неделю? За месяц?*

*Да, многие из нас любят свои цифры. Однако все эти данные являются лишь временными показателями, до тех пор, пока мы не начинаем записывать их в тренировочный дневник - хорошо организованный, спроектированный таким образом, чтобы обеспечить легкий доступ к любой жизненно важной информации. Со временем тренировочный дневник становится своего рода учителем, который сам накапливает знания и мудрость. Один лыжник-ветеран Боб Грег из Эсканабы, штат Мичиган, записывал свои тренировки в поразительно подробный дневник более 20 лет. Он использовал знания и мудрость своего дневника для ежегодного планирования тренировок.*

*Вести тренировочный дневник - это практически то же самое, что делать записи в личном ежедневнике, только в первом случае вы концентрируетесь лишь на нагрузках, тренировках и соревнованиях, которые выполняете. Самое важное - иметь собственное представление о том, как отслеживать свой уровень подготовки, результаты и приобретаемые навыки. Кто-то может даже использовать дневник или журнал как средство для объединения своего физического, психического и духовного опыта посредством занятий спортом.*

*Тщательно планируя и следуя своей тренировочной программе, вы инвестируете много драгоценного времени, энергии и денег. Отдачей вашим инвестициям будет являться объективная информация, которую предоставляет хорошо законспектированный тренировочный дневник. Дневник тренировок - это одно из лучших средств оценки спортивного совершенствования после долгого пути тренировок. Без точных записей - если только вы не обладаете феноменальной памятью - очень сложно объективно оценить достоинства и недостатки в подготовке, отследить ее направление.*

*Любой спортсмен мог бы добиться большего, ведя тренировочный дневник и журнал. Возможно, вы уже делаете это. Однако ваш дневник мог бы работать на вас более эффективно. Мы разработали систему ведения дневника и журнала тренировок, которая предоставляет неоценимую информацию ее пользователю. Мы также разработали метод самомониторинга, который неоднократно на протяжении многих лет, пока вы ведете записи, будет помогать вам в решении трудных задач, выявлении ошибок в подготовке и путей их исправления.*

*Преимущества ведения эффективного дневника тренировок*

*В разные годы нам доводилось работать со многими элитными спортсменами. Одним из наших наблюдений явилось то, что все спортсмены высокого класса регулярно ведут дневники и журналы, в которых сохраняют ценную объективную и субъективную информацию. Они регулярно просматривают дневники. Ищут намеки и зацепки, которые бы объяснили их достижения и неудачи, взлеты и падения.*

*Несколько лет назад у одной лыжницы из национальной сборной США были ужасные результаты в предсезонных гонках. Она пробежала отборочные старты на чемпионат мира, проводившиеся в рамках этапов Кубка мира в Лейк-Плейсиде, но провалилась на них, после чего сильно заболела. Подавленная и сбитая с толку своим непостижимым снижением результатов, она пришла ко мне за советом. После ее рассказа о событиях, предшествовавших соревновательному сезону, потихоньку картина стала проясняться. Несмотря на это, мне все еще требовалась детальная информация о ее тренировочном объеме, из чего состоял этот объем, о восстанавливающих процедурах, а таксисе общие комментарии из ее дневниковых записей. Поскольку я убеждаю всех спортсменов из национальной команды вести дневник, она смогла по моему запросу предоставить мне исчерпываюшие тпениповочные записи.*

*Я тщательно просмотрел ее дневник, пытаясь найти какие-нибудь зацепки. Каждый раз, когда я натыкался на место, где находил ключ к решению загадки, я фиксировал его. По завершении моего расследования, мы начали просматривать данные моих наблюдений. В июне она перенесла артроскопическую операцию на колене. Хотя ей были даны соответствующие реабилитационные рекомендации, было очевидным, что она слишком рано начала давать большую нагрузку на колено. Дневниковые записи за четыре месяца после операции указывали на слабость коленного сустава и ее боязнь повторной травмы во время тренировки. В июле она встретила нового тренера, который перевел ее на новый план. Он не имел представления о степени ее травмы и «посадил» ее на чрезмерно большие для ее текущего уровня подготовки объемы.*

*В октябре она порвала со своим бой-френдом. В ноябре она испытывала финансовые трудности, что вынудило ее работать еще больше, чтобы удовлетворить насущные потребности. Это создавало еще больший эмоциональный стресс. Она также поехала в Вест Иеллоустоун, штат Монтана, где, как и большинство лыжников, она была так воодушевлена ранним снегом, что тут же позабыла о тренировочном плане. Она накатала столько километров, что через пять дней была полностью выжата. Кто-то может назвать такой подход «кинуться и сгореть». Это было самоуничтожение. Она не могла противостоять искушению, чтобы не выйти и не покататься со своими товарищами по команде. Она каталась целыми днями день за днем вместо того, чтобы постепенно наращивать свою лыжную форму.*

*Ее дневниковые записи за ноябрь и декабрь выявили характерный рисунок ее тренировок. Временами она чувствовала себя хорошо и интенсивно каталась в течение трех дней. На третий день она «выдыхалась» - усталость накатывала уже через 30 мин работы. На четвертый и пятый день она, как правило, отдыхала и восстанавливалась. Шестой день часто был соревновательным или контрольным днем, поэтому, когда наступало время гонки, она всегда чувствовала себя превосходно и выкладывалась на полную катушку (на ранней стадии сезона, но не далее!) На седьмой день она частенько «пикировала» в кровать.*

*Начиная каждый новый семидневный цикл, она чувствовала усталость, которая увеличивалась от недели к неделе. Когда в январе пришло время соревнований мирового кубка, она уже была «развалиной». Иммунная система была ослаблена. Она простудилась почти сразу же после прибытия в Олимпийский тренировочный центр в Лайк-Плейсиде. Она подхватила вирусную инфекцию, поскольку возле нее постоянно находилось множество спортсменов со всего мира. Она «выдыхалась» на середине дистанции на всех четырех гонках этапа Кубка мира. Ни медалей, ни поездки в Европу, ни удовлетворения.*

*Наш обзор ее тренировочных записей говорил о том, что наилучшим рецептом для нее был бы полный отдых в течение двух-трех недель. Без тренировок. Без стресса. После отдыха должно было последовать постепенное возвращение к ее прежнему уровню тренированности. Она последовала этому предписанию и показала хорошие результаты уже в конце того сезона. И что еще более важно, она получила несколько ценных уроков, которые могут послужить ей в будущей карьере. Если бы она не вела дневник и журнал, было бы очень сложно выявить все проблемы в ее подготовке и принять эффективное решение. —Роб*

*Некоторые спортсмены на выносливость и тренеры имеют многолетний опыт эффективного ведения тренировочных записей, выявления и решения проблем с помощью поиска их причин. Сигварт Бьентегаард, главный тренер Олимпийской сборной США по биатлону 1986-1988 годов, бывший чемпион Норвегии по биатлону, поделился с нами своими тщательно законспектированными дневниковыми записями, которые он вел в течение 12 лет, тренируясь с Норвежской национальной командой. Записи на каждую неделю, каждый месяц и каждый год включали общий тренировочный объем, процентное соотношение отдельных компонентов, информацию о восстановлении, субъективных ощущениях и т.д. В конце каждой брошюры (дневника) находилась раскладная вклейка-график, в котором горизонтальная ось показывала все 52 недели годовой подготовки, а вертикальная - процентный тренировочный объем на отдельных неделях. Вся схема детализировалась цветовой кодировкой и фактическими числами. Он использовал различные цвета на столбцах графика, чтобы наглядно была видна доля отдельных тренировочных компонентов - сверхдистанция, скорость, сила, интервалы и т. д., выполненных на каждой неделе (см. рис. 8.2).*

*Сигварт разложил годовые графики последовательно один за другим. Он перешел к рассказу о том, какие годы были для него наиболее удачными и объяснил почему. Проанализировав его наиболее успешные годы, мы пришли к заключению, что он открыл тренировочные принципы и режимы, защищаемые сегодня в научной и тренерской литературе. Невольно он стал ученым, сборщиком данных, проницательным и объективным наблюдателем своего тренировочного процесса. Теперь он мог использовать накопленную информацию, помогая своим спортсменам добиваться высоких результатов.*

*Существует бесчисленное множество других примеров применения тренировочных дневников, повышающих объективность и эффективность тренировок. Без самомониторинга очень легко потерять перспективу и зайти в тупик, полагаясь на субъективные ощущения и неуместные советы других людей. Систематический подход к сбору информации о тренировках необходим для развития и сохранения направления тренировочного плана и индивидуальных методов, способствующих улучшению результатов.*

**6. ДОКУМЕНТАЦИЯ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ**

Каждый молодой тренер, начиная свою тренерскую деятельность в ДЮСШ, сталкивается с рядом проблем. Помимо сложностей (в виду отсутствия практики) в организации тренировочного процесса, приходится осваивать заполнение различной тренерской документации. В данной главе мы постараемся описать некоторые аспекты этого вопроса.

!!! Список тренерской документации ДЮСШ регламентируется внутренним положением организации. Название положение варьируется и иногда это «положение о заполнении, ведении и проверке документации тренеров-преподавателей спортивной школы», иногда «положение об учебной документации тренеров преподавателей» и.т.д Ниже приведен некоторый список документов, которые фигурировать в нем.

**Журнал учета групповых занятий**

- Журнал учета групповых занятий является финансовым документом.

- Журнал ведется тренером-преподавателем для каждой учебной группы и является основным документом по учету работы и самого тренера-преподавателя.

- Журнал в период работы храниться в спортивной школе по месту работы, по окончании учебного года сдается в администрацию школы заместителю директора по УВР, затем в архив.

- Записи заносятся аккуратно и разборчиво.

- Журнал заполняется синей пастой.

- Заполнение всех граф в каждом разделе обязательно.

**В разделе 1 «расписание тренировок»**

-указывается время и дни их проведения (не позднее 31 числа предыдущего месяца).

-расписание в журнале должно совпадать с расписанием в бланке, поданным тренером-преподавателем заместителю директора по УВР и на стенде расписаний, утвержденном директором.

-расписание занятий составляется администрацией школы, по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях (тренер-преподаватель составляет расписание совместно с заместителем директора по УВР и утверждает его директором).

При возникновении необходимости изменить расписание (по факту участия в соревнованиях, командировании и другим причинам), тренер-преподаватель извещает заместителя директора и совместно с ним производит изменения в расписании и утверждает новое расписание директором. Отсутствие, утвержденного директором, расписания, рассматривается как прогулы и к оплате тренеру-преподавателю не подлежит.

**В разделе 2. «Дата прохождения медосмотра»**

Записывается два раза в год (по факту прохождения обучающимися медосмотра)

- по факту заболеваний или травм обучающиеся проходят медицинский осмотр.

**В разделе 3. В графе «учет посещаемости тренировочных занятий» условные обозначения:**

**Н** - отсутствие на занятиях

**У** - учебно-тренировочные сборы

**С** - участие в соревнованиях

**Б** - болен, по факту предоставляется справка с указанием сроков освобождения.

- в графе «присутствовало» итоговая цифра посещаемости обучающихся на данном занятии (заполняется по факту проведения занятий)

- в графе «объем тренировочной работы» показывается объем тренировки в минутах (по факту проведения занятия)

- в графе «доля работы в зоне соревновательной интенсивности» указывается объем работы в соответствующей зоне в минутах (по факту проведения занятия)

- в графе «итого» напротив каждого обучающегося количество часов по факту посещения занятий данного обучающегося (заполняется по окончании месяца)

**В разделе 4. «Итоги работы за учебный год»** заполняется по факту выполнения учебного годового плана.

-В графе «объем выполненной тренировочной работы «всего»» заполняется общий объем часов на данного обучающегося выполненный за учебный год»

-В графе «объем выполненной работы в соревновательной зоне» в часах объём работы в соревновательной зоне.

-В графе «выполнение нормативов» указывается средний балл по всем нормативам ОФП и СФП.

-В графе «спортивная подготовленность» указывается спортивный разряд.

-В графе «подготовлено» указывается команда, в которую включен спортсмен с учетом по наивысшему рангу (например: Иванова Женя - сборная России).

-В графе «присвоено звание» указывается номер приказа и дата присвоения звания «инструктор-общественник» или «судья по спорту».

-В графе «занятые места в главных соревнованиях года» указывается наименование главных соревнований, согласно учебного плана, и места, занятые спортсменом.

-В графе «переведен, передан, отчислен» записывается наименование группы, куда переведен или передан, либо отчислен обучающийся, дата и номер приказа.

**В разделе 5 «Записи о травматических повреждениях»**

**-** заполняется на основании справки от специалиста медицинского учреждения.

-По факту травматизма обучающихся, проводиться дополнительный инструктаж, который фиксируется на последней странице журнала.

-По факту серьезных травм, влекущих за собой увечье, либо причинение серьезного ущерба здоровью, данный случай рассматривается на комиссии по расследованию несчастных случаев с обучающимися МБУДОД ДЮСШ. Тренер обязан по факту несчастного случая с обучающимися вызвать скорую помощь, сопроводить обучающегося по возможности в медицинское учреждение, сразу сообщить родителям, директору и заместителю директора по УВР о факте случившегося в тот же день (не позже, чем через 2 часа).

**В разделе 6 «Проверка и инспектирование работы»**

В графе «отзыв о работе» заносятся положительные моменты и выявленные недостатки по факту текущих и оперативных проверок директором, заместителем директора по УВР, методистами, старшими тренерами, согласно планов-графиков, утвержденных директором либо приказов по школе. По факту недостатков пишется докладная на имя директора, должностным лицом, производившим проверку. На основании докладной, директором издается приказ о принимаемых мерах и сроках устранения недостатков, и пишется объяснительная на имя директора тренером-преподавателем по факту проверки. По истечению сроков устранения недостатков снова проводится проверка.

Журнал сдается тренером-преподавателем на проверку заместителю директора по учебно-воспитательной работе ежемесячно, в четвертую неделю по утвержденному директором графику проверок учебной документации. По факту проверки журнала заместителем директора по УВР заполняется табель оплаты труда тренеров-преподавателей, с учетом месячной педагогической нагрузки и фактическим выполнением учебного месячного плана, утверждается директором и подается в бухгалтерию. Отсутствие журнала с фактическим выполнением учебного плана по факту в месяце, наличия посещаемости обучающимися занятий, не дает права тренеру – преподавателю на оплату труда. Оплата производится ежемесячно по факту проверки финансового документа журнала по учету посещаемости обучающимися групповых занятий и фактического выполнения учебных планов тренерами-преподавателями спортивной школы.

**Инструкции по охране труда, журнал инструктажа по охране труда (или журнал по обеспечению безопасности жизнедеятельности)**

Фиксируются плановые инструктажи по ТБ:

1. вводный и на рабочем месте (на первом учебном занятии с подписями обучающихся)

2. инструктаж перед соревнованиями с учетом массовости

3. инструктаж перед соревнованиями с учетом нового рабочего места и проезда на соревнования

4. инструктаж перед выездными соревнованиями, спортивно-оздоровительными лагерями, учебно-тренировочными сборами с учетом транспортировки до мест соревнований, условий проживания, питания и др.

Также производятся записи по факту травм, либо других чрезвычайных происшествий.

**Личные дела спортсменов**

Обычно изначально оформляются у секретаря, а после зачисления учащегося, их продолжает вести тренер. В них могут храниться следующие документы:

* заявление о принятии в ДЮСШ, заявление от родителей обучающегося установленного образца (для всех обучающихся)
* заявление на обработку персональных данных,
* справка от участкового педиатра, допускающая к занятиям по профилируемым в школе видам спорта, на первое занятие (для обучающихся первого года обучения)
* справка-допуск ответственного терапевта (для обучающихся второго и последующих годов обучения)
* копия свидетельства о рождении,
* справки и приказы о присвоении разрядов,
* приказы о переводе на следующий год обучения.
* индивидуальный план работы (для групп спортивного совершенствования)
* личные карточки спортсменов (в ней тренер отражает спортивные достижения учащегося, сдачи нормативов по физической подготовке и переводы из группы в группу.)

**Перспективный план: содержание, методические указания к составлению**

Перспективный план составляется как индивидуальный (для одного спортсмена), так и общий (для группы спортсменов).

***ОБЩИЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН***

Общий перспективный план должен содержать отдельные отправные данные, ориентируясь на которые, можно правильно осуществить годовое планирование.

Общий перспективный план тренировки состоит из разделов:

1.Краткая характеристика группы спортсменов или команды.

2.Цель и главные задачи многолетней тренировки.

3.Этапы подготовки и их продолжительность.

4.Основные соревнования на каждом этапе.

5.Основная направленность тренировочного процесса по этапам.

6.Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

7.Спортивно-технические показатели по этапам.

8.Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

9.Изменения в составе команды (в спортивных играх).

10.Педагогический и врачебный контроль.

11.Места занятий, оборудование и инвентарь.

Краткая характеристика группы спортсменов или команды включает: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков в ней, материалы и документы, лежащие в основе составления плана.

Успех планирования связан с обоснованным выбором цели многолетней тренировки в зависимости от возраста, подготовленности спортсменов и т.д.

Исходя из конечной цели определяется главная задача.

Далее тренеру необходимо определить этапы подготовки, их продолжительность, основные соревнования на каждом этапе. Количество этапов, их длительность и содержание в процессе многолетней тренировки зависит от вида спорта и возраста спортсмена.

Общий перспективный план должен составляться на основе этапности, принятой в данном виде спорта, важно установить основную направленность тренировочного процесса на каждом этапе: цель и задачи, основные средства по разделам подготовки, их удельный вес. Исключение составляют спортивные игры, где нет необходимости подробно детализировать соотношения различных сторон подготовки. Планировать спортивно-технические результаты можно по одному или нескольким показателям в зависимости от вида спорта.

Специфика вида спорта определяет содержание отдельных разделов перспективного плана. В ациклических видах спорта (спортивных играх, единоборствах и др.), где результаты не измеряются объективными величинами, динамику спортивных достижений спортсменов должен отражать ряд контрольных показателей:

1.объем техники движений;

2.разносторонность;

3.эффективность;

4.уровень развития физических способностей;

5.состояние развития психических функций;

6.места, занимаемые в определенных соревнованиях и т.д.

***ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН***

Индивидуальный перспективный план включает разделы:

1.Краткая характеристика спортсмена;

2.Цель и главные задачи многолетней тренировки;

3.Этапы подготовки и их продолжительность;

4.Основные соревнования на каждом этапе;

5.Основная направленность тренировочного процесса по этапам (основные задачи и их значимость);

6.Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

7.Спортивно-технические показатели по годам.

8.Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

9.Основные средства тренировки и их распределение по зонам.

10.Ориентировочный объем и интенсивность тренировочных нагрузок по этапам.

11.Педагогический и врачебный контроль.

Исходя из краткой характеристики спортсмена, цели многолетней тренировки и ее главных задач устанавливают спортивно-технические показатели по годам и планируют основные средства, объем и интенсивность нагрузки, количество соревнований. Определяют те стороны подготовленности (физической, технической, тактической и т.д.), на совершенствование которых целесообразно сосредоточить главное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане должны быть предусмотрены этапы подготовки, их продолжительность, основные соревнования на каждом этапе. Их количество и продолжительность зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и др.причин.

При планировании спортивно-технических показателей следует исходить как из средних темпов роста результатов в данном виде спорта, так и из индивидуальных особенностей спортсмена, условий тренировочного процесса.

В индивидуальном плане основные средства должны определяться с учетом особенностей данного спортсмена и необходимости совершенствования слабых сторон его подготовленности. Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок.

Прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста. Тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, в то же время содействовать росту спортивных результатов и наоборот, активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов.

При планировании тренировочной нагрузки в процессе многолетней тренировки надо исходить, прежде всего, из необходимости увеличения ее объема, особенно для спортсменов младшего и среднего возраста.

**Годовой план**

Главное назначение годового плана заключается в эффективном распределении программного материала на учебный год. Все темы теоретической подготовки, планируемой в учебном году, расписываются тренером в графе "Теория" и распределяются по месяцам. Часовая нагрузка в учебном плане-графике распределена с учетом периодов подготовки.

Годовой план может включать разделы:

1. краткую характеристику спортсмена;

2. цель и основные задачи на год;

3. календарь основных соревнований и их задачи;

4. цикличность подготовки и задачи периода;

5. спортивно-технические показатели;

6. контрольные нормативы

7. распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце;

8. объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

9. педагогический и врачебный контроль и др.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок. Характеристика обязательно должна заканчиваться анализом основных ошибок и выводов, позволяющих определить направление будущей работы. Доля общей физической подготовки (ОФП) в подготовительном периоде преобладает над специальной физической подготовкой (СФП). По мере приближения к соревновательному периоду акцент смещается в сторону СФП. В переходный период ОФП сочетают с разнообразными средствами активного отдыха (подвижные и спортивные игры, занятие другими видами спорта).

Далее в план вносятся: подробный календарь всех соревнований года с четкой градацией каждого из них (основные, отборочные, второстепенные, тренировочные и т.д.), с конкретными задачами, например, для основных и отборочных соревнований – показать определенный результат; для второстепенных –опробовать новый вариант тактики, отобрать новый элемент техники.

Следующий этап – определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой в предстоящем году динамикой спортивной формы.Может применяется одноцикловое или двухцикловое построение годовой тренировки, в зависимости от календаря соревнований, квалификации, стажа, вида спорта, индивидуальных особенностей, способности более или менее продолжительно сохранять состояние спортивной формы.

Далее необходимо определить содержание тренировочного процесса по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.). Определив задачи тренировки по циклам и периодам года, основные средства и методы их реализации, можно перейти к узловому вопросу планирования – определению величины и характера тренировочных нагрузок.

Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, либо таблицы-графика.

В те месяцы, когда тренер находится в отпуске, он обязан выдать каждому занимающемуся индивидуальный план подготовки на этот период. Часы индивидуальной подготовки, по сравнению с предыдущими месяцами может сокращаться.

**Рабочие образовательные программы (рабочая образовательная программа)**

Включают:

·         Пояснительную записку

·         Содержание программы

·         Тематическое планирование

·         Годовой план (рабочий  план-график)

·         Месячный план

·         Поурочное планирование (конспекты занятий)

·         Контрольные, контрольно-переводные нормативы

**Календарно-тематическое планирование.**

Составляется на основании программы по виду спорта.

**Рабочий план-график на месяц (месячный план).**

Рабочий план-график представляет собой упрощенный вариант поурочных планов-конспектов учебно-тренировочного занятия на месяц. Содержание учебного материала планируется согласно этапу подготовки учащихся и должно соответствовать часовой нагрузке месяца. Учебный материал разрабатывается на основании программы по видам спорта.

В рабочем плане-графике определяются задачи подготовки и средства их, решения, В течение месяца на фоне развития всех двигательных качеств внимание спортсмена стоит сосредоточить на развитии и совершенствовании преимущественно 1-2 двигательных качеств, что обеспечит определенную направленность тренировочного процесса и даст возможность проконтролировать динамику их роста. По окончании мезоцикла (месяца) необходимо принять контрольные нормативы.

В рабочем плане-графике рекомендуется выделять микроциклы спортивной подготовки, которые представляют собой недельный план тренировки (микроциклы выделяются также, как и периоды цветным карандашом или чернилами). Объем и интенсивность нагрузки тренировочных занятий в микроцикле распределяется волнообразно. Роль микроциклов очень велика. Они обеспечивают правильное соотношение нагрузки и отдыха путем их целесообразного чередования и сочетания. Из них как из главных звеньев составляется вся годичная цепь занятий. Каждый микроцикл имеет свою направленность и соответствующее содержание (базовый, втягивающий, учебно-тренировочный и т.д.).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

При заполнении рабочего плана-графика тренер:

• Грамотно ставит задачи и выбирает средства тренировки, не допускается переписывания одних и тех же задач из месяца в месяц.

• Выводит общее количество часов по разделам, что необходимо для выявления соответствия рабочего плана-графика учебному графику.

**Поурочные планы-конспекты.**

Составляются исходя из календарно-тематического планирования.

**План воспитательной работы.**

Предполагает проведения всевозможных мероприятий посвященных развитию личности ребенка. Ведь тренер, не только обучает виду спорта, но и развивает личные качества ребенка. Подобные беседы и мероприятия влияют на становление личности.

Составляется ежегодно на 01.09 тренером-преподавателем. В нем указываются планируемые мероприятия, предполагаемая дата проведения. По факту проведения мероприятия корректируется дата, указывается количество участников мероприятия из числа обучающихся, ставится роспись тренером-преподавателем**.**

**Контрольные нормативы**

Различные учебные контрольные программы включают в себя:

- протоколы приёма контрольных нормативов (ведомости сдачи учащимися контрольных, переводных нормативов).

- таблицы, протоколы или выписки из протоколов участия обучающихся в соревнованиях

Заполняются по факту приема контрольно-переводных, контрольно-приемных нормативов, экзаменов, тестирования, участия в соревнованиях и др. В них фиксируются показатели различного характера, выставляется оценка или балл, согласно разработкам методистов и тренеров-преподавателей.

- анализ выполнения переводных норм, разрядных требований, образовательных программных требований (ведомости по выполнению требований по специальной физической, технической подготовке и оценке теоретических знаний)

Проводится на метод. советах (тренерских советах), на педсоветах, издается приказ по школе о переводе обучающихся на следующий этап обучения, либо на повторный год, либо перевод в группу спортивно-оздоровительной направленности, либо зачислении в группыучебно-тренировочные, с учетом условного перевода по ходатайству методсовета (тренерскогосовета).

**Отчет или анализ  проделанной  работы  за учебный  год.**

Тренер дает оценку и подводит итоги учебной тренировочной работы за данный учебный год по следующей схеме:

1. Практическая реализация учебной программы в целом и по разделам. Необходимо осветить:

1. процент посещаемости учащимися учебно-тренировочного занятия, причины пропусков занятий;
2. процент сохранности группы к концу года и причины отчисления учащихся;
3. реальное количество часов, затраченных на учебно-тренировочную работу, в том числе на ОФП, СФП и ТТП и эффективность их соотношения по периодам подготовки; при невыполнении в полном объеме учебной программы указать причины;
4. динамику роста двигательных качеств спортсменов;
5. процент учащихся, усвоивших теоретический материал; анализ причин низкого (менее 60%) усвоения.

2. Оценка соответствия тренировочной нагрузки спортсменов их функциональным возможностям.  
Правильность планирования нагрузки определяется по показателям:

1. общего самочувствия спортсмена;
2. уровня работоспособности;
3. наличия динамики в контрольных упражнениях;
4. отсутствием травматизма на спортивных занятиях.

3. Оценка эффективности соревновательной деятельности учащихся дается в соотношении.

1. количества планируемых соревнований к реальному участию в них;
2. планируемых результатов соревновательной деятельности и их фактическое выполнение.
3. учитывается количество выполненных разрядов. Анализируются причины удачных и неудачных стартов, намечаются пути дальнейшего повышения мастерства воспитанников.

4. Воспитательная работа. При анализе этой деятельности освещаются следующие вопросы:

1. количество проведенных воспитательных мероприятий;
2. оценка микроклимата в группе;
3. выявление по средствам тестирования уровня воспитанности учащихся (в баллах) в целом по группе и индивидуально;
4. осуществление связей с общеобразовательной школой, работа с родителями.

Подведение итогов работы за отчетный период позволяет сделать заключение о положительных и отрицательных сторонах и недостатках учебно-тренировочного процесса, наметить пути улучшения работы с занимающимися.

Чтобы немного упорядочить всю вышеизложенную информацию мы предлагаем рассмотреть документацию по месяцам – когда и какую именно документацию приходится заполнять. По мере «продвижения» по учебному году мы также будем рассматривать те задачи, которые выполняет тренер-преподаватель в ходе учебного года.

**6.1 АВГУСТ. Начало работы тренера-преподавателя. Организационная работа с родителями**

**Примерно 15-20 августа необходимо начать тренировочный процесс.** Для этого молодому тренеру - преподавателю, только что закончившему ВУЗ или среднее учебное заведение, необходимо найти для себя место работы и написать заявление о приёме на работу. Чаще всего тренерскую работу начинают ещё до окончания учебного заведения, поскольку движущей силой является призвание к работе с детьми, а не наличие диплома и получение профессии тренера. По большому счёту, научить быть тренером нельзя, а дать необходимые знания, тому, кто призван быть педагогом - можно.

**Необходимо определиться с местом проведения занятий и расписанием тренировок.** Если спортивная школа имеет свои спортивные сооружения, то заявка на залы и спортивные площадки подаётся в мае-июне и уточняется в августе месяце. Возможно, потребуется аренда помещений. В августе месяце согласовывается этот вопрос и заключается договор на пользование спортивной площадкой.

**Договор** - документ, фиксирующий соглашение сторон об установлении каких-либо отношений и регулирующий эти отношения.

**Для набора новичков** уже 15 августа должна быть дана реклама данной группы или всей спортивной школы. Объявления расклеиваются в специально отведённых местах в детских садах, общеобразовательных школах, близлежащих домах. Расклейка объявлений в неустановленных местах влечёт за собой наложение штрафа. В объявлении должна быть прямо указана цель набора детей.

**Спортивный отбор** проводится при приёме в группы видов спорта, которые имеют строгие модельные характеристики и предполагают наличие лимитирующего фактора (например, аэробная выносливость в лёгкой атлетике, лыжных гонках, конькобежном спорте и т.п.). Для примера: чтобы добиться успеха в фигурном катании, необходим соревновательный опыт, отличные двигательные способности и высокий уровень физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Во время набора особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей внешнего вида юных спортсменов, которые должны отражаться на основе учета целого комплекса показателей (см. док. №3).

**В августе месяце начинается работа с родителями.** В спортивную школу дети могут записываться как в платные группы (СОГ, НП и т.д.), так и в бесплатные. Это зависит от источников финансирования учреждения, вида спорта, местных особенностей и пр. Из платных групп одарённых детей могут перевести на конкурсной основе в группу, где занятия бесплатные. В настоящее время родители финансово помогают в обеспечении спортивной формой, осуществлении поездок на соревнования, сборы и т.д. Если за год ребёнок не справляется с учебной программой для записи в группу начальной подготовки, то он продолжает заниматься в спортивно-оздоровительной группе, где нет ограничений по возрасту для занимающихся. При записи детей в спортивную школу родители должны предоставить пакет документов: 1) заявление на имя директора спортивной школы о приёме в школу ребёнка (док. №2); 2) справку от педиатра о том, что он может заниматься данным видом спорта; 3) копию свидетельства о рождении.

**Заявление** - официальное обращение гражданина (или нескольких лиц) в государственный орган или орган местного самоуправления, администрацию учреждения, организации или должностному лицу, направленное на реализацию прав и интересов заявителя (или на устранение тех или иных недостатков в деятельности учреждения).

Для спортсменов, которые уже не первый год тренируются, в августе месяце необходимо сообщить о начале тренировочных занятий и предположительном расписании тренировок на год. К первому сентября большинство занимающихся в группе уже должны приступить к регулярным тренировкам. Если первые соревнования планируются в сентябре месяце, то начало тренировок должно приходиться на начало августа, а если в октябре - то начинать тренировки можно в третьей декаде августа.

**В августе месяце тренер (старший тренер) подаёт в учебную часть календарный план участия в соревнованиях и в учебно-тренировочных сборах на весь учебный год, а так же примерную смету для участия в них. На основе полученных данных составлется календарный план мероприятий ДЮСШ (см.док.№4).** В это же время начинаются переговоры по финансированию поездок на соревнования. Среди тех, кто может оказать финансовую помощь, в первую очередь - родители, далее - администрация спортивной школы; при выезде на крупные соревнования - управление физической культуры и спорта мэрии города и департамент физической культуры и спорта области, спонсоры, благотворители.

**6.2 СЕНТЯБРЬ. Списки групп, тарификация, расписания, санитарные книжки**

В сентябре месяце подаются списки групп в соответствии с полными пакетами документов на каждого ребёнка, издаётся приказ о зачислении учащихся в спортивную школу.

**Приказ** - правовой акт, издаваемый руководителем органа государственного управления (его структурного подразделения), организации, учреждения, действующим на основе единоначалия, в целях разрешения основных и оперативных задач, стоящих перед данным органом, организацией.

**Составляется тарификация** тренерско-преподавательского состава - расчёт заработной платы на учебный год. Тарификация учитывает квалификацию тренера, количество групп, количество учащихся по спискам утверждённым приказом директора в соответствии с этапом спортивной подготовки занимающихся (см. док. №№5,6,7). Тарификации могут основываться на подушевой или почасовой оплате труда в зависимости от решения ГРБС. Составляя тренерскую тарификацию, необходимо помнить, что если тренер в данной спортивной школе является основным работником, то он не может работать более 36 часов в неделю, а если тренер - совместитель, то не больше 16 часов в неделю (Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 30 июня 2003г. №41).

Согласно ст.282.ТК РФ совместительством является выполнение работником другой регулярной оплачиваемой работы на условиях трудового договора в свободное от основной работы время. Согласно ст. 98 ТКРФ работа по совместительству может выполняться работником как по месту его основной работы - внутреннее совместительство, так и в других организациях - внешнее совместительство - у нескольких работодателей. Согласно ст. 151 ТК РФ 151 ТК РФ под совмещением профессий (должностей) понимается выполнение работником у одного и того же работодателя наряду со своей основной работой, обусловленной трудовым договором, дополнительной работы по другой профессии (должности), либо исполнение обязанности временно отсутствующего работника без освобождения от основной своей работы. С 1 января 2007 года работник имеет право на получение пособия по временной нетрудоспособности не только по основному месту работы, но и у работодателя, у которого он работает на условиях внешнего совместительства. Основание - статья 13 закона №255-ФЗ.

Например, в гимнастических видах спорта тренер - совместитель не сможет тренировать группу УТГ свыше двух лет и группу СС, т.к. не может работать свыше 16 часов в неделю, а на эти группы положено больше времени дл тренировок.

**Окончательно утрясается расписание занятий.** Тренировочные занятия в соответствии с СанПИН 2.4.4.1251-03, составляют по 45 минут (академический час), с перерывами не менее 10 минут.

Это не всегда реально возможно: например, во время занятий на лыжах, если дети остановятся на 10 минут и ничего не будут делать - они замерзнут, и придётся снова разминаться и разогреваться; кроме этого дети могут заболеть. Необходимо помнить, что тренер, в соответствии с трудовым кодексом, должен отработать 60 минут каждого астрономического часа, чтобы получить заработную плату в полном объёме. Пятнадцать минут, приходящиеся на каждый академический час (в 45 минут), тренер- преподаватель может использовать на заполнение журналов, составление планов, отчётов, другой документации, подготовку мест проведения занятий, уборку спортивной площадки после занятия, выбор фонограмм, просмотр видео и фотоматериалов, на постановочную, научно-методическую работу, педагогические советы и т.д. Это время занимает работа по повышению квалификации, изучение методической литературы, на которую ежемесячно выделяется 100 рублей. Необходимо время на работу с родителями, спонсорами, благотворителями, средствами массовой информации и т.п.

**В сентябре составляются следующие расписания работы в ДЮСШ:**

1) Расписание тренировок группы определённого учебно- тренировочного этапа, составленное в соответствии с программой по виду спорта.

Пример: фигурное катание - платная спортивно-оздоровительная группа - понедельник: 18.00-18.45 - занятие ОФП, 19.00-19.45 - занятия на льду; вторник: 18.00-18.45 - занятие ОФП, 19.00-19.45 - занятия на льду.

2) Расписание работы тренера с учётом тренерских и педагогических Советов ДЮСШ (см. док. №8).

3) Сводное расписание работы всех тренеров ДЮСШ по видам спорта, с учётом 15 минут организационно-методической работы (см. док. №9).

4) Сводное расписание по спортивным сооружениям: спортивным залам и другим местам проведения занятий на год (см. док. №10).

5) Сводное расписание по спортивным залам и другим местам проведения занятий на неделю с учётом текущих изменений - проведения соревнований или других разовых мероприятий в спортивном сооружении.

Все разновидности расписаний согласовываются заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждаются директором спортивной школы и (или) директором спортивного сооружения.

**В соответствии со списками групп подаются именные заявки на обследование** во врачебно-физкультурный диспансер и составляется график обследований на год.

**Для всех тренеров читается вводный или ежегодный инструктаж по технике безопасности,** о чём составляется запись в специальном журнале и каждый, прослушавший лекцию, расписывается.

**После этого тренер-преподаватель проводит инструктаж по технике безопасности с учащимися** своих групп, о чём делается запись в журнале учебно-тренировочных занятий и расписываются все занимающиеся.

**Каждый тренер-преподаватель, как и все сотрудники детской спортивной школы, в соответствии с СанПИН 2.4.4.1251-03, проходит ежегодное медицинское обследование и получает отметку о допуске к работе в личной медицинской книжке.** Она выдаётся работникам производств и организаций (индивидуальным предпринимателям), деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды, воспитанием и обучением детей, коммунальным и бытовым обслуживанием населения. Личная медицинская книжка является документом строгой отчётности и приобретается до приёма на работу в организациях, уполномоченных Роспотребнадзором, там же голографируется. Она должна иметь печать организации Роспотребнадзора, выдавшей медицинскую книжку, а так же подпись владельца и храниться у администрации организации или индивидуального предпринимателя и может быть выдана работнику по его требованию. Профессиональная гигиеническая подготовка и аттестация проводятся только после заключения врача о допуске к работе по результатам медицинского обследования. При первичном обследовании необходимы данные о прививках, анализы и углублённые обследования специалистов. В дальнейшем ежегодно проводится флюорография, для женщин - гинеколог, допуск терапевта к работе. Отметка о пройденном сан. минимуме раз в два года.

**6.3 ОКТЯБРЬ. Зачисление - отчисление учащихся, диспансеризация. Внутришкольный контроль: проверки, конспекты занятий.**

В группах 1-2 года обучения (СОГ, НП-1, НП-2) начинаются процессы ротации учащихся. Некоторые дети перестают ходить на тренировки. Через 1-2 недели - 1 месяц - вдруг вновь возвращаются. Некоторые занимающиеся хотят поменять вид спорта, некоторые хотят поменять тренера и т.д.

Необходимо помнить, что в соответствии с уставом школы спортсмены отчисляются из школы только по заявлению родителей, по медицинским показаниям, при неоднократном злостном несоблюдении правил поведения, закреплённых в уставе детского спортивного учреждения.

**Что делать с теми, кто пропускает занятия?** Первое - это необходимо вести воспитательную и разъяснительную работу с ребёнком и родителями (законными представителями ребёнка). Это особенно важно в случаях, когда мы имеем дело с одарёнными спортсменами. Второе - тренер готовит списки на отчисление из школы и параллельно с этим - списки на зачисление в спортивную школу тех спортсменов, которые пришли позже 25 сентября, когда отдаётся заявка на сентябрьскую зарплату и тарификация утверждена на учебный год. Те дети, которые не фигурируют в первоначальных списках спортсменов, регулярно занимаются, имеют полный пакет документов для записи в школу - являются кандидатами в группы. Обычно в январе месяце готовится приказ на отчисление - зачисление спортсменов, где корректируется состав групп спортивной подготовки. По Положению об оплате труда и материальном стимулировании работников ДЮСШ группа НП-1 не может больше 30 человек, а открыть ещё одну группу и разделить всех спортсменов на две группы НП-1 бывает невозможно в связи с тем, что или нет времени для занятий на выделенной спортивной площадке, или по часам у тренера уже максимум и вести ещё одну группу он не может. Ещё одна группа - это нарушение трудового законодательства.

Пример. В сентябре месяце набралась группа НП-1 в количестве 30 человек (максимальное количество в группе), в октябре четверо перестали ходить, но пришло шесть человек новеньких. В ноябре из шести новых осталось 4 человека, но вернулось 2 сентябрьских. В декабре из четырёх октябрьских осталось 2 спортсмена. Итого: в декабре подаётся список на отчисление 2х человек и на зачисление 2х человек.

Таким образом, для правильного документооборота и ведения отчётности за учебный и астрономический год, необходимо процесс отчисления - зачисления спортсменов вести обдуманно. В идеале - январь и август время для этой процедуры (см. док. №№12,13)

Если спортсмены переводятся из другой спортивной школы, то помимо обычного пакета документов (заявление родителей о приёме в школу, справка от врача и свидетельство о рождении) необходимо предоставить приказ на отчисление из спортивной школы, в которой они занимались ранее. Предыдущему тренеру спортсмена засчитываются спортивные результаты в течение двух лет с момента перехода к другому тренеру, при условии, что период тренировки у предыдущего тренера составлял не менее двух лет, подтверждённых записями в журналах учёта учебно-тренировочной работы.

**Осенью в соответствии с планом диспансеризации** учащихся спортивных по заявке ДЮСШ (см. док. №14) в установленные сроки проводится медицинское обследование в следующих объёмах: СОГ (спортивно-оздоровительная группа) при записи в школу необходимо предоставить:

1) Справку от педиатра, школьного врача, или врача детского сада, что ребёнок здоров, занимается в основной группе. НП (начальной подготовки') НП1, НП2, НПЗ Для тех, кто не стоит на диспансерном учёте: При приёме в ДЮСШ:

1) выписка из амбулаторной карты от педиатра, школьного врача, или врача детского сада, с записью, что ребёнок здоров, занимается в основной группе;

2) справка от стоматолога «Санирован»

**Через полгода: УМО** (углублённое медицинское обследование): Осмотр ЛОРа, стоматолога, окулиста, невролога, анализ крови, мочи, осмотр педиатра Для тех, кто уже стоит на диспансерном учёте:

УМО 1 раз в год (осенью) и второй раз (весной) - стоматолог и спортивный врач УТГ (учебно-тренировочные группы)

2 раза в год УМО, включающее гинеколога 1 раз в год (старше 15 лет)

Флюорография 1 раз в год (старше 16 лет)

Углублённое медицинское обследование (УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности. По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях (из Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 613н от 9 августа 2010г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»).

Закончив работу с документацией, необходимой на начало учебного года, завуч спортивной школы приступает к проверкам работы тренерского состава. **Внутришкольный контроль** - процесс получения и переработки информации о ходе и результатах УВП (учебно- воспитательного процесса) с целью принятия на этой основе управленческого решения.

Задачи: 1) осуществление контроля за исполнением законодательства в области образования, нормативных документов органов управления образования разных уровней и решений педсоветов школы; 2) анализ причин, лежащих в основе нарушений, принятие мер по их предупреждению; 3) анализ и экспертная оценка эффективности деятельности педагогического коллектива; 4) изучение результатов педагогической деятельности, выявление положительных и отрицательных тенденций в организации образовательного процесса и разработка на основе предложений по распространению педагогического опыта и устранению негативных тенденций; 5) анализ результатов реализации приказов и распоряжений по школе; 6) оказание методической помощи педагогическим работникам в процессе контроля.

Для контроля за учебно-тренировочным процессом и правильностью оформления документации проводятся проверки деятельности тренеров как администрацией спортивной школы, так и учебно-спортивным отделом ГРБС. Внутришкольные проверки деятельности тренеров проводятся по графику завучем или методистом (см. док. № 21, 22). Во время проведения учебно-тренировочного занятия тренер должен иметь при себе заполненный журнал с отмеченными отсутствующими спортсменами и конспект занятия с датой проверки. Если к тренеру пришли с внутренней проверкой завуч и методисты, или вышестоящие проверяющие, они должны увидеть эти два документа. Для облегчения работы и соответствия фактической тренировочной нагрузки и программы по виду спорта, необходимо в соответствии с годовым учебным планом и таблицей помесячной нагрузки распределить нагрузку на каждый тренировочный день, желательно с учётом микроциклов. Имея конспект каждого тренировочного занятия в микроцикле - мы имеем конспект на каждую тренировку. Конспекты занятий так же могут содержаться в дневнике тренера, где подробно расписывается тренировочное занятие и индивидуальная нагрузка на каждого спортсмена и текущие наблюдения за тренировочным процессом (см. док. №№ 15,16).

На основе анализа проведения урока составляются рекомендации для тренера позволяющие улучшить тренировочный процесс и повысить эффективность подготовки спортсменов.

**6.4 НОЯБРЬ. Участие во внутри школьных соревнованиях: правила соревнований, положение о соревновании.**

**В ноябре начинается период соревнований.** Проведение официальных спортивных соревнований допускается только на основании правил, утверждённых в соответствии со ст. 25 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ. Правила соревнований видов спорта, включённых во Всероссийский реестр видов спорта, разрабатываются общероссийскими спортивными федерациями с учётом правил, утверждённых международными спортивными организациями, за исключением военно-прикладных, с лужебно-прикладных и национальных видов спорта. Участие спортсменов в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта происходит в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

В начале учебного года проводятся внутришкольные соревнования в соответствии с положением о проведении соревнования, утвержденному директором спортивной школы (см. док №17). У тренера на руках должны находиться действующие правила соревнований, на основании которых разрабатывается положение о проведении соревнований. Первенство ДЮСШ не входит во Всероссийский календарь официальных соревнований, в соответствии с этим могут вноситься некоторые изменения, не соответствующие правилам соревнований по видам спорта, но отражающие местные особенности работы спортивной школы и соответствующие целям проведения данного соревнования. Дата проведения соревнований устанавливается в соответствии с календарным планом мероприятий спортивной школы, составленном на основе планов тренеров, поданных в августе месяце. Тренер выступает в роли главного судьи соревнований и берёт на себя все обязанности с этим связанные.

Главный судья соревнований организует само мероприятие, расселение приезжих спортсменов и трансферт (доставку) спортсменов к месту проведения соревнований.

Проведение мероприятия предполагает:

1. Аренда спортивной площадки (или разрешение на бесплатное предоставление спортивного сооружения для соревнований).

2. Медицинское обеспечение проведения соревнования в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 613н от 9 августа 2010г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

3. Работа со средствами массовой информации - афиша, пресс- релиз, публикация результатов соревнований (смотри методическое пособие о проведении соревнований).

4. Организация церемоний открытия и закрытия, наградная атрибутика.

5. Организация работы судейских бригад - наличие и оплата самих судей, бесперебойная работа компьютеров, принтеров, наличие бумаги, ручек, протоколов и т.д.

6. Организация работы буфета для спортсменов, питания судей и при необходимости - фуршет для организаторов.

7. Техническое обеспечение соревнований (звук, свет, микрофон, табло)

8. Организация работы вспомогательных служб (уборщицы, гардеробщицы, рабочие по установке различного оборудования, заливка льда, установка спортивного покрытия и т.д.)

9. Организаторы соревнований составляют договор с Роспотребнадзором о том, что место проведения соревнований соответствует требованиям, предъявляемым к местам проведения детских соревнований.

**Положение о проведении соревнований** тренеру помогает составлять методист спортивной школы. Положение раздаётся или рассылается всем, кого приглашают для участия. Для того чтобы участвовать в соревнованиях, тренеру необходимо подготовить заявку на участие в соревнованиях, проставить допуски врача врачебно-физкультурного диспансера или врача школы на каждого спортсмена и заверить её подписью директора спортивной школы. Расклеиваются афиши, согласовываются действия вспомогательных служб спортивной школы. После проведения соревнований на следующий день тренер вывешивает поздравление победившим спортсменам, сдаёт в учебную часть письменный отчёт о соревнованиях и протоколы соревнований, подписанные главным судьёй и заверенные печатью (см. док. №№18-22).

Спортивным зрелищем могут быть соревнования и показательные выступления по различным видам спорта, массовые гимнастические и акробатические выступления. Динамика и острота спортивной борьбы, единоборство характеров и тактических замыслов, эстетическое наслаждение от массовых гимнастических выступлений, предопределяют успех спортивных зрелищ у миллионов людей. Обрамление соревнований церемониями торжественного открытия и закрытия, запоминающаяся процедура награждения, сюрпризы для болельщиков в ходе соревнований и во время вынужденных или запланированных перерывов - всё это работа спортивного режиссёра, добротность которой может в какой-то мере помочь вернуть зрителей на трибуны спортивных залов и стадионов.

**6.5 ДЕКАБРЬ. Участие в выездных соревнованиях. Присвоение разрядов.**

Если спортсмены собираются участвовать в соревнованиях, место проведения которых отлично от обычных мест проведения тренировочных занятий, то необходимо правильным образом командировать спортсменов вместе с тренером, судьями, представителями команды. Выездные соревнования могут быть внутри города проживания спортсмена и за его пределами.

В любом случае в учебную часть подаётся копия положения, вызов на соревнования, именная заявка на участие с визой врача и печатью врачебно-физкультурного диспансера и Заявление тренера с просьбой об участии в соревновании и сметой на участие (см. док. №№ 23-27). Если поездка финансируется из бюджета детской спортивной школы, то пишется письмо на имя начальника управления ФКиС с просьбой командировать тренера со спортсменами для участия в выездных соревнованиях за подписью директора. После разрешения о финансировании издаётся внутренний приказ по школе о командировании команды. (При этом деньги на поездку выдаются примерно через две недели после согласования с УФКиС). Тренеру выдаётся командировочное удостоверение. Все спортсмены в поездку берут с собой свидетельства о рождении, страховой медицинский полис обязательного страхования граждан и документ о добровольном страховании от несчастного случая на период участия в соревновании. На руках у тренера есть список спортсменов, участвующих в соревновании, заверенный директором, а при количестве детей больше 15 человек - необходимо сопровождение врача. Если во время дороги транспортное средство пересекает границу Российской Федерации, то необходима доверенность от родителей, заверенная нотариусом на сопровождение несовершеннолетних.

Участие в международных соревнованиях предполагает так же наличие положения, вызова, согласование с федерацией об участии данного спортсмена и тренера, заблаговременную оплату гостиницы, билета, питания, наличие заграничного паспорта, визы. После приезда он составляет финансовый отчёт на основе привезённых документов: квитанций об оплате гостиницы, билетов на самолёт или поезд и т.д. Финансовый отчёт составляется и в том случае, если финансирование поездки осуществлялось за счёт родителей, спонсоров, грантов и т.п.

Кроме финансового отчёта необходимо отчитаться и перед учебной частью о результатах соревнований. Сдаются протоколы соревнований, на имя заместителя директора по учебно-воспитательной работе пишется служебная записка о занятых местах и лучших результатах.

Если после проведения соревнований какой-либо спортсмен выполнил разрядные требования, то необходимо позаботиться о своевременном оформлении документов на присвоение разряда или спортивного звания.

Положение о единой Всероссийской спортивной квалификации, утверждённое Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21 ноября 2008 г. N 48, определяет содержание требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (далее - ЕВСК), выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, условия выполнения этих требований и норм, а также регламентирует порядок формирования ЕВСК и присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

К представлению на присвоение спортивного разряда прилагаются документы, содержащие сведения о выполнении норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивного разряда в соответствии с ЕВСК (копии протоколов спортивных соревнований, справки главной судейской коллегии спортивных соревнований о победах в поединках). При присвоении спортивного разряда органом (организацией), присвоившим спортивный разряд, выдается зачетная классификационная книжка и значок соответствующего спортивного разряда.

Требования и нормы, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, а также условия их выполнения устанавливаются исходя из уровня развития вида спорта и его дисциплин, статуса спортивных соревнований, пола и возраста спортсменов. Требованиями для присвоения спортивного звания или спортивного разряда являются: а) занятое место на официальных спортивных соревнованиях соответствующего статуса; б) необходимое количество побед над спортсменами соответствующего разряда или звания в течение одного года на официальных спортивных соревнованиях, в) время прохождения дистанции и т.д.

До 1 взрослого разряда включительно присвоение происходит внутри спортивной школы. Тренер пишет ходатайство на присвоение разряда на имя директора по установленной форме. К ходатайству прилагаются протоколы соревнований с подписями и синими печатями, а так же разрядные требования, утверждённые Всероссийской федерацией по виду спорта. Отчёт детской спортивной школы готовится в конце учебного и в конце календарного года. Соответственно этому ходатайства пишутся в декабре и мае месяце на самый высший результат, показанный за истёкший период спортсменом или группой спортсменов (см. док №№28,29).

Присвоение кандидата в мастера спорта осуществляется департаментом физической культуры и спорта области. Так же пишется ходатайство и прикладываются подлинники протоколов. Подтверждается KMC через 2 года. Звание мастера спорта и мастера спорта международного класса в г. Москве. Документы отсылаются туда в соответствии с требованиями по виду спорта. Присвоение и последующая высылка документов и мастерского значка может занять срок до двух лет.

Пример: если Вася Иванов 14 октября на соревнованиях выполнил 3 юношеский разряд, 21 октября - ничего не выполнил, 29 октября выполнил 1 юношеский, 17 ноября - 2 юношеский, 4 декабря 3 взрослый. Сколько раз тренер должен был писать ходатайства и на какие разряды?

Ответ - в декабре на 3 взрослый.

**6.6 ЯНВАРЬ. Новогодние ёлки. УТС. Приказ на отчисление-зачисление.**

Участие в новогодних праздниках обеспечивается централизованно администрацией школы или проводится по отделениям, группам спортсменов. Главными организаторами являются тренеры и родители спортсменов. Обычно такие мероприятия проводятся у спортивно- оздоровительных групп и групп начальной подготовки. Они включают концертную программу для родителей, подготовленную спортсменами (открытый урок, показательные номера, праздничные турниры), участие приглашённых артистов и обязательное вручение новогодних подарков (см. док. №30)

На зимних каникулах игровые виды спорта могут проводить турниры, но возможно проведение учебно-тренировочных сборов. Положение об УТС, заявление тренера на имя директора с просьбой об участии в УТС и списком спортсменов заблаговременно подаются в учебную часть спортивной школы. Школа издаёт приказ об участии спортсменов в учебно-тренировочных сборах. Порядок оплаты участия в сборах такой же, как и участия в соревнованиях (школа, УФКиС, родители, спонсоры, благотворители).

Январь - время для отчисления и зачисления спортсменов. Тренерам необходимо не забыть подать списки для издания приказа на отчисление - зачисление спортсменов (см. док № 31).

**6.7 ФЕВРАЛЬ. Аттестация тренеров. Служебные, докладные, объяснительные записки. Переход спортсменов к другому тренеру.**

Февраль - май месяц - это разгар соревновательного сезона для детско-юношеских спортивных школ. В это время бумажная работа сводится к заполнению журналов, оформлению документации на участие в соревнованиях. На основе появившихся достижений спортсменов методисты школы помогают оформить документы по аттестации тренеров-преподавателей, у которых срок предыдущей аттестации истёк (5 лет) или у которых появилась возможность аттестоваться на более высокую категорию по результатам работы.

**Аттестация** - характеристика квалификации специалиста. Чем выше квалификация, тем выше заработная плата.

Имеются различия в требованиях к аттестуемым тренерам, работающим под управлением образования или под управлением физической культуры и спорта мэрии. В образовании большое значение имеет стаж работы, а в управлении ФКиС имеют значение только достижения спортсменов.

Документы для присвоения категорий тренера-преподавателя варьируются от области к области. Они могут быть следующими:

1. Квалификационный лист

2. Характеристика

3. Ходатайство

4. Заявление личное (в произвольной форме на имя председателя квалификационной комиссии)

5. Протоколы (с синей печатью, или копии заверенные куратором вида спорта от управления ФКиС НСО)

6. Справка на спортсмена, занимающегося не менее 2-х лет у тренера (заверенная, с синей печатью)

7. Копия диплома о физкультурном образовании или справка с места учебы (требуем с момента вступления в силу (30 марта 2008

года) Федерального закона №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации.

8. Для присвоения второй категории: копия диплома о физкультурном образовании и копия удостоверения «Мастер спорта России» или диплом с отличием о физкультурном образовании (см. док. №№ 32-36).

Для присвоения категорий тренера-преподавателя без ограничения срока действия:

1 .Личное заявление

2. Копия удостоверения заслуженного тренера

3. Копия удостоверения тренерской категории

Документы для присвоения категорий инструктора-методиста, руководящих работников:

1. Квалификационный лист

2. Характеристика

3. Ходатайство

4. Заявление личное (в произвольной форме на имя председателя квалификационной комиссии)

5. Копия трудовой (заверенная, с синей печатью)

6. Копия диплома о физкультурном образовании или справка с места учебы

Все документы подаются не позднее, чем за 3 дня до заседания комиссии. Комиссия проходит в последний четверг каждого месяца.

**Во время работы тренера в детской спортивной школе могут возникать ситуации, которые не разрешаются в рабочем порядке.**

Инструкция по действию при форс-мажорных ситуациях: 1) зафиксировать ситуацию - сфотографировать, задокументировать (составить акт о произошедшем); 2) сообщить директору - устно непосредственно, по телефону, с помощью служебной или докладной записки.

**Акт** - документ, составленный несколькими лицами (не менее трёх) и подтверждающий установленные факты или события.

**Записка** - краткое изложение какого-либо вопроса или пояснение содержания какого-либо документа (сопроводительная записка), факта, события (служебная, памятная, докладная, объяснительная).

**Докладная записка** - документ, адресованный руководителю данного или вышестоящего учреждения, содержащий обстоятельное изложение какого-либо вопроса с выводами и предложениями составителя.

Докладная записка пишется на имя директора непосредственно после события, которое необходимо отразить. Служебная записка пишется заблаговременно до наступления события, во время которого необходимо учесть какие-то моменты или после произошедшего события. Объяснительная записка пишется в трёхдневный срок. Если она не будет написана, то это расценивается как отказ от написания объяснительной. Это может повлечь наложение дисциплинарного взыскания, но не за отказ от написания, а за проступок, по поводу которого требовались объяснения.

**Переход спортсменов от одного тренера к другому** может осуществляться при соблюдении ряда условий. Если инициатива перехода принадлежит тренеру или администрации школы, то родителям и ребёнку объясняется необходимость такого шага, после чего документально оформляется перевод. Если инициатива перехода принадлежит родителям, или спортсмену, то необходимо выполнить следующее: 1) написать на имя директора заявление о переводе спортсмена, 2) согласовать заявление с заместителем директора по учебно-воспитательной работе. Незамедлительный перевод спортсмена и оформление документов не всегда возможно.

Пример: у тренера, к которому хотят перейти, группы заполнены и принять ещё одного спортсмена можно только после отчисления кого-либо из этой группы.

Самый оптимальный вариант перехода - в августе месяце, перед началом следующего учебного года. Замечено, что если родители являются инициаторами перехода, то редко они останавливаются после первого перехода, а продолжают дрейфовать между тренерами и видами спорта, в надежде найти тренера у которого можно без усилий со стороны ребёнка и без помощи родителей выигрывать и получать спортивные звания. К сожалению такого не бывает.

**6.8 МАРТ. Программы по видам спорта. Заявки на летний оздоровительный период.**

В соответствии со ст. 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЭ подготовка спортсменов в образовательных учреждениях дополнительного образования детей и образовательных учреждениях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, проводится в соответствии с учебно-тренировочными программами по видам спорта. Типовые учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов по различным видам спорта разрабатываются в соответствии с нормативными правовыми актами, регулирующими деятельность физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, и основываются на результатах соответствующих научных исследованиях в области физической культуры и спорта и практики проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Типовые учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов утверждаются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Если за летний период не были внесены необходимые изменения в типовую программу подготовки спортсменов по видам спорта, рекомендованную Москвой, то, начав в марте, можно успеть к началу следующего учебного года, сделать собственную авторскую программу, адаптированную к местным условиям. В программе в первую очередь тренер должен ориентироваться на задачи, стоящие перед этапами начальной подготовки, начальной спортивной специализации, на нормативные документы, а только потом - выполнение разрядных требований. Форсирование спортивного результата на начальных этапах может повлечь за собой отсутствие желания продолжать занятия спортом в пубертатном периоде 12-14 лет и может привести к отсутствию спортивного резерва во взрослых соревнованиях. Для облегчения дальнейшей работы, программа должна содержать тренировочные микроциклы в соответствии с этапом и периодом подготовки спортсменов (см. док. №41). Данная программа утверждается директором спортивной школы и согласовывается с вышестоящей инстанцией - ГРБС - главным распорядителем бюджетных средств (см. док. №42).

В марте месяце подаётся заявка на летний оздоровительный период. Каждый тренер сообщает куда, когда и сколько спортсменов поедут отдыхать. Подаётся смета расходов на проведение летнего отдыха. Собрав все данные, методисты школы связываются с местным отделением социального страхования, для того, чтобы определить круг спортсменов, имеющих право на льготные путёвки (см. док . №.43).

**6.9 АПРЕЛЬ Спортивный класс**

Организация деятельности специализированных классов по видам спорта с продленным днем обучения и углубленным учебно- тренировочным процессом проводится в соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 №131-Ф3 "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Законом Российской Федерации от 10.07.1992 №3-266-1 "Об образовании", Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006 №06-1479 "О методических рекомендациях", Приказом Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту от 09.04.1987 №228 "О введении в действие Положения о детско- юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, специализированных классах по видам спорта".

Специализированные классы являются совместной формой работы спортивных школ и общеобразовательных учреждений (учреждений начального и среднего профессионального образования) с целью обеспечения условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом. Специализированные классы рекомендуется комплектовать из числа наиболее перспективных в спортивном отношении обучающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года. В эти классы могут переводиться учащиеся из разных общеобразовательных школ при согласии родителей.

Обучающихся в специализированных классах, в дни тренировочных занятий и период спортивно-оздоровительного лагеря рекомендуется обеспечивать питанием за счет бюджетных, а также привлеченных средств. В настоящее время обеспечить бесплатным питанием в дни тренировочных занятий ни спортивная, ни общеобразовательная школа не может, т.к. это будет нецелевым использованием бюджетных средств.

Режим учебного дня, расписание занятий и учебно- тренировочный процесс для специализированных классов устанавливаются администрацией образовательного учреждения совместно с администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочные занятия для обучающихся специализированных классов рекомендуется проводить не реже двух раз в день (не менее 10 раз в неделю). При проведении 2-разовых учебно-тренировочных занятий планирование первых уроков (занятий) по общеобразовательным предметам рекомендуется осуществлять в более позднее время от общеустановленного.

Оплата труда тренеров-преподавателей и других специалистов спортивного профиля, осуществляющих работу с обучающимися специализированных классов, как правило, производится за счет спортивной школы, им может быть установлена доплата за счет собственных или привлеченных средств общеобразовательного учреждения. В соответствии с положением о спортивных классах, специализированные классы по видам спорта являются формой работы спортивных школ и создаются в общеобразовательных школах (школах- интернатах) в целях:

- обеспечения условий для рационального сочетания учёбы в школе с углублённым учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;

осуществления подготовки всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов.

Спортивные школы несут расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, сборов, участию в соревнованиях, обеспечению инвентарём, транспортом, оборудованием, одеждой и обувью учащихся специализированных классов.

Если на следующий учебный год планируется открытие спортивного класса, то работу необходимо начать не позднее апреля.

Во-первых, родители детей должны прийти к единодушному мнению о необходимости занятий в спортивном классе и выбрать инициативную группу для помощи в осуществлении этой задачи.

Во-вторых, начинаются переговоры между общеобразовательной школой и представителям спортивной школы (тренер, методист, инициативная группа родителей) об организации спортивного класса.

В-третьих, после того, как между школами установится взаимопонимание, ставятся в известность вышестоящие инстанции (ГРБС).

Решение о создании спортивных классов принимается директором общеобразовательного учреждения на основании ходатайства директора спортивной школы и решения педагогического совета общеобразовательного учреждения.

Спортивные классы открываются в общеобразовательных учреждениях по договору со спортивной школой по согласованию с управлением образования и управлением ФКиС мэрии города и при условии наличия спортивной базы.

Комплектование спортивных классов осуществляется приёмной комиссией, состав которой определяется в соответствии с договором между общеобразовательным учреждением и спортивной школой. В состав приемной комиссии обязательно включение представителя врачебно-физкультурного диспансера. Спортивные классы могут комплектоваться обучающимися по разным видам спорта. Наполняемость спортивных классов устанавливается не более 25 человек в соответствии с нормами СанПиН 2.4.2.1178-02 "Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях.

Зачисление в спортивный класс производится приказом директора общеобразовательного учреждения до 25 августа текущего года на основании заявления родителей (законных представителей) и заключения приёмной комиссии.

Обучающиеся спортивных классов ежегодно сдают контрольно- переводные нормативы по виду спорта, предусмотренные учебными программами, в спортивной школе. Обучающихся, не выполнивших требования по уровню спортивной подготовки, рекомендуется переводить в другие классы данного общеобразовательного учреяедения или другое образовательное учреждение только по окончании учебного года. Спортивные классы доукомплектовываются из числа учащихся спортивных школ, достигших лучших результатов в спортивной подготовке.

Режим учебного дня, расписание занятий устанавливается администрацией общеобразовательного учреждения.

Образовательный процесс в спортивных классах осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого общеобразовательным учреждением. Учебно-воспитательный процесс в спортивных классах осуществляется и соответствии с учебно-воспитательным планом общеобразовательного учреждения.

Расписание спортивных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера- преподавателя спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утверждённым учебным программам по видам спорта в соответствии с Положением о спортивной школе. Для проведения учебно- тренировочных занятий обучающиеся спортивных классов распределяются по учебным группам в соответствии с этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства согласно Положению о спортивной школе.

Общеобразовательное учреждение и спортивная школа вправе привлекать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, дополнительные финансовые средства за счет добровольных пожертвований и целевых взносов физических и (или) юридических лиц, в том числе иностранных граждан и (или) иностранных юридических лиц.

Преимуществом спортивного класса является то, что время тренировок можно перенести на утро и тем самым разгрузить вечерние часы спортивного сооружения.

Для открытия спортивного класса нужны следующие документы: программа на учебный год по виду спорта, список детей с датой рождения, расписание тренировок и расписание занятий в общеобразовательной школе, утверждённые и согласованные директорами этих двух школ (см. док. №№.44-46).

**6.10 МАЙ. Сдача контрольно-переводных нормативов. Судейские, тренерские семинары.**

Эффективность решения задач спортивной тренировки определяется в процессе проведения педагогического тестирования. Цель сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП: определение уровня физической подготовленности воспитанников, состояние его здоровья (оценка), функциональных возможностей организма, зачисление и перевод в группы СОГ,НП ,УТГ, СС. Задачи: 1) сохранение и укрепление здоровья занимающихся; 2) развитие физических качеств; 3) возможность выбора воспитанником спортивной направленности; 4) привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом; 5) определение этапа подготовленности воспитанника; 6) выполнение нормативов по физической культуре и спорту типовых образовательных программ.

Зачисление и перевод воспитанника на любой этап подготовки происходит при положительной сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП и оформлении приказа на зачисление и перевод, подписанный директором ДЮСШ.

Таким образом, в мае - июне месяце необходимо провести соревнования по общей и специальной физической подготовке. В СОГ и группы НП приглашаются родители, для того, чтобы они увидели - чему ребёнок научился за год. Тесты из года в год должны быть одинаковыми. Это позволяет проводить сравнение между группами разных лет занятий. Спортсменам, не сдавшим контрольно-переводные нормативы, может быть назначена пересдача на осень, они могут не переводиться на следующий уровень подготовки, а остаться ещё на год на этом - же, им могут быть предложены занятия в группах другого вида спорта, где они смогут добиться лучших результатов.

Результаты тестов записываются в абсолютных значениях, а рядом выставляется оценка в баллах (в соответствии с программой по виду спорта). Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Для повышения своей квалификации тренер- преподаватель участвует в тренерских, педагогических Советах, методических объединениях, проводимых школой, конференциях, круглых столах, тренерских и судейских семинарах. Если мероприятие проводится на выезде - в другом городе, то, как и поездка на соревнования, командировочные документы оформляется должным образом. На судейских семинарах кроме обучения происходит сдача экзаменов на присвоение судейской категории. Наличие таких категорий никак не отражается на заработной плате в спортивной школе, однако позволяет глубже изучить правила соревнований и лучше подготовиться к ним.

Для спортивных судей в каждом виде спорта устанавливаются Квалификационные требования, которые утверждаются в соответствии с приказом № 56 от 27 ноября 2008года Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Действие квалификационной категории спортивного судьи, присвоенной в одном из видов спорта, не распространяется на другие виды спорта. Квалификационная категория «Юный спортивный судья» присваивается гражданам Российской Федерации, как правило, моложе 16 лет. Квалификационная категория «Спортивный судья третьей категории» - присваивается гражданам Российской Федерации, как правило, старше 16 лет. Квалификационная категория «Спортивный судья второй категории» - присваивается гражданам Российской Федерации, имеющим категорию «Спортивный судья третьей категории», практику судейства соревнований муниципального уровня и субъекта Российской Федерации, но не ранее чем через год после присвоения третьей квалификационной категории. Квалификационные категории «Юный спортивный судья», «Спортивный судья третьей категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья первой категории» присваиваются гражданам по месту их жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта или уполномоченными ими органами (организациями) по представлению:

а) аккредитованных региональных спортивных федераций - для квалификационной категории «Спортивный судья первой категории»;

б) местных спортивных федераций или физкультурно-спортивных организаций (в том числе спортивных клубов), осуществляющих учет спортивной судейской деятельности - для иных квалификационных категорий.

Для присвоения (повышения) квалификационной категории к представлению на присвоение квалификационной категории прилагаются сведения о выполнении условий присвоения квалификационной категории в соответствии с Квалификационными требованиями (выписка из карточки учета спортивной судейской деятельности).

Квалификационная категория «Спортивный судья всероссийской категории» присваивается гражданам Российской Федерации Министерством в видах спорта, включенных в установленном порядке во Всероссийский реестр видов спорта, по представлению органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Учет спортивной судейской деятельности спортивных судей всероссийской категории осуществляется общероссийскими спортивными федерациями. Организации, осуществляющие учет спортивной судейской деятельности спортивных судей первой

категории, второй категории, третьей категории и категории «юный спортивный судья» определяются органами исполнительной власти

**6.11 ИЮНЬ. Написание отчётов, заполнение журналов, личные карты спортсмена.**

Журналы учёта учебно-тренировочных занятий - основной финансовый документ тренера-преподавателя. Качественное его заполнение является залогом отсутствия финансовых нарушений в работе детско-юношеской спортивной школы. Заполненный журнал должен находиться у тренера на каждом тренировочном занятии. Ежемесячно методист (или завуч) проверяет правильность заполнения журнала во время проверок занятий. В конце учебного года журналы необходимо сдать в учебную часть, где они проверяются и архивируются. Журналы могут иметь различный вид и размер, но основные разделы остаются неизменными. Все пункты и графы, указанные в журнале должны быть заполнены в соответствии с указаниями по ведению журнала. Тренировочная нагрузка на каждое занятие расписывается в соответствии с годовым графиком распределения учебных академических часов по 45 мин (см.док. №№ 49,50). В графе с указанием вида подготовки (ОФП, СФП, ТТП и т.д.) желательно вписывать те разделы подготовки, которые имеются в годовом графике распределения учебных часов для каждого вида спорта и этапа подготовки. Например, если требуется - отдельно выносится тактическая подготовка, техническая подготовка, интегральная подготовка, восстановительные мероприятия, врачебный контроль. Поскольку рабочее время тренера состоит из двух частей. Первая часть - непосредственно преподавательская работа, именуемая учебной нагрузкой (количество рабочего времени, которое тренер тратит непосредственно на учебно-тренировочный процесс, предусмотренный образовательной программой, т.е. академические часы, отмеченные в журнале), а вторая часть именуется прочей педагогической деятельностью (15 минут, недостающих до астрономического часа). Занятость тренера в этой части рабочего времени определяется руководством ДЮСШ: участие в заседаниях тренерского или педагогического советов, спортивных и прочих мероприятиях; а оставшееся время он использует на воспитательную и культурно- массовую работу с учащимися, подготовку к тренировкам, методическую деятельность, оформление рабочей документации, обслуживание инвентаря и т.п.

В конце учебного года пишется отчёт о деятельности тренера преподавателя по установленной форме (см.док. №53), сопровождаемый следующими документами:

1. Анализ сохранности контингента: списки на зачисление-отчисление (по форме), выводы.

2. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (по форме). Призовые места. Имена победителей.

3. Списки разрядников (ходатайства о присвоении-подтверждении разряда, подтверждающий документ).

4. Культурно-массовая работа, воспитательная работа (участие в общешкольных мероприятиях, экскурсии, и т.д.)

5. Родительские собрания (протоколы).

6. Врачебный контроль (травмы во время тренировочных занятий, прохождение диспансера и т.д.).

6. Журналы.

7. Личные карты спортсмена.

Для составления отчёта необходимо иметь под рукой результаты всех соревнований этого учебного года. Протоколы соревнований сдаются в учебную часть, выписки из протоколов остаются на руках у тренера. В некоторых случаях лучше, если копии в учебной части, а подлинники - на руках. Например, когда речь идёт о выполнении норматива мастера спорта, поскольку потеря протокола с синей печатью ведёт за собой необходимость ещё раз выполнять норматив мастера спорта (см. док №№. 48,51). В конце года заполняются индивидуальные карты спортсмена, где включены важные данные о развитии занимающегося, как спортсмена. Личную карту спортсмена удобно хранить вместе с его пакетом документов (заявление о приёме в школу, справка врача и свидетельство о рождении). Длина стопы и рост необходимы, в том числе и для заказа спортивной обуви и одежды (см. док №№. 51,52).

**6.12 ИЮЛЬ. Учебно-тренировочные сборы в детских оздоровительных лагерях. Работа спортсменов по индивидуальным программам.**

Если спортсмены распускаются на 1-1,5 месяца и у них прерываются тренировочные занятия, то в этом случае каждому выдаётся индивидуальный план работы во время отдыха.

Если спортивная группа выезжает в летний оздоровительный лагерь или на учебно-тренировочные сборы (см. гл. №6), то порядок оформления документов обычный для поездок (см. док № 54). Тренер прослушивает инструктаж о технике безопасности поведения в летних оздоровительных лагерях и возле открытых водоёмов, оставляет подпись в журнале инструктажей по технике безопасности.

Тренер или методист проверяет записи и наличие печатей в классификационной книжке спортсмена (см. док №№ 56,57)

**7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**7.1. Теоретические аспекты спортивных соревнований**

Соревнования - основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Более того, показано, что в развитии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию (В.А. Демин, 1975). Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

В связи с тем что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта. Сфера спорта - это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; отбор и подготовку спортсменов и связи с другими сферами человеческой деятельности (С.В. Брянкин, 1983).

Главными особенностями спортивно-массовых соревнований являются:

1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2. Полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающей в экстремальных условиях;

3. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4. Высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5. Высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6. Непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7. Равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социльно-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются:

1. Участники-соперники;

2. Предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;

3. Судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);

4. Средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;

5. Болельщики и зрители;

6. Иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Участники-соперники. В соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой - стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак - противоборство. Поэтому спортсмены- соперники и достигнутые ими спортивные результаты - центральный элемент соревнований.

Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику - в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде - в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте - игровые виды спорта, бокс, боевые виды спорта и т.п.) и опосредованным (при отсутствии контакта - шашки, шахматы, некотрые виды легкой атлетики и т.п.).

Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели - спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты, является спортивный судья. Вполне очевидно, что от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников соревнований (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это - отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Зрители и болельщики. Выступление на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей:

1. Зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;

2. Зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;

3. Зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;

4. Зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;

5. Зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние участников соревнований и успешность их выступления прежде всего влияют:

- Количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

- Расположение зрителей - близко или далеко они находятся. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

- Выступает спортсмен один или в команде;

- Величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний.

Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания.

Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

- Присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

- Возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям.

К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положений места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

**7.2. Классификация соревнований**

Спортивно-массовые соревнования являются одним из наиболее эффектных видов организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности.

В системе физического воспитания в вузе выделяют:

- Внутренние соревнования по видам спорта;

- Внешние соревнования (по территориальному признаку);

- Международные соревнования (рис. 1 ).

Соревнования проводятся в три этапа, что дает

возможность каждому гражданину России, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.



Рис 1 Структура студенческих спортивных соревнований

Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап - соревнование на первенство районов, городов, областей, краев, республик.

Третий этап - финальные соревнования на первенство

России.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные:

а) личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

б) лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

в) командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официаль¬ными и товарищескими (тренировочными).

**7.3. Организация и проведение соревнований**

Спортивно-массовые соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно- социальные задачи.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий.

Особенно велико значение соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Если рассматривать подготовку и проведение соревнований как специальное событие, то можно выделить этапы его подготовки:

1 этап - Организационно-подготовительный. На данном этапе решаются следующие задачи:

а. Принятие решения о проведении соревнований, назначение руководителей;

б. Определение целей, задач соревнований;

в. Составление календарного плана, положения о соревнованиях;

г. Планирование;

д. Определение сметы и решение вопроса о финансировании;

е. Публичное заявление о мероприятии;

ж. Окончательное планирование, подготовка и организация мероприятия, рассылка приглашений;

з. Обустройство места проведения, монтаж оборудования;

Подготовка к соревнованиям заблаговременно проводится организацией, которая их организует, и главной судейской коллегией. Чем больше масштаб соревнований, тем больше времени надо на подготовку к их проведению - от 1 -2 недель (соревнования в низовых коллективах) до 3-4 лет (олимпийские игры).

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением соревнований прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица.

Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним участников соревнований, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей.

Спортивные соревнования если они проводятся регулярно, являются стимулом для систематических занятий спортом.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера - это составление положения о соревнованиях.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящие соревнования, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

***В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:***

1. Название соревнования, его характер и вид спорта;

2. Цели и задачи - указываются основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел является одним из главных, т.к., исходя из поставленных целей, определяется программа соревнований, условия проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, экологические требования;

3. Руководство проведением - указываются организации, осуществляющие общее руководство, и организация, осуществляющая непосредственное проведение соревнований, а также оргкомитет, главная судейская коллегия, фамилия, имя, отчество, судейская категория главного судьи соревнований;

4. Участники соревнований и требования к ним - указываются требования к командам и участникам:

- по административному признаку, исходя из установленных принципов проведения и статуса (для Всероссийских Чемпионатов - сборные команды Федераций областей, краев, республик, входящих в состав России). Однако в связи с желанием получить большее количество команд, к соревнованиям могут допускаться и другие команды этих регионов, но при этом в общем зачете (если он оговорен) участвует одна команда - представитель Федерации спортивного туризма данного региона. Другой вариант - придавать соревнованиям статус «открытых».

- по количественному составу команды, в том числе требования к полу участников, число запасных участников, представитель, тренер (обязательно) и судья соответствующей категории (при необходимости).

- по возрасту и спортивной квалификации участников, согласно требованиям, предъявляемым к участникам соревнований;

5. Сроки и место проведения - указываются точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований;

6. Условия приема участников - указываются условия приема команд. В том числе условия проживания участников, приготовления пищи, экологические и специфические требования;

7. Программа соревнований - указывается программа соревнований по дням и времени проведения, система проведения соревнований. Дополнительно указывается время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной комиссии, технической комиссии и т.д.), время открытия и закрытия соревнований

8. Определение результатов - указывается, что определение результатов производится согласно «правилам» проводимых соревнований или иных систем подсчета очков в личных или командных зачетах.

9. Порядок и сроки подачи заявок - указываются порядок и сроки подачи предварительных заявок, форма заявки;

10. Награждение - указываются условия награждения победителей личного и командного первенства;

11. Порядок подачи протестов и их рассмотрения;

12. Финансирование - указываются источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублироваться с другими источниками. При безналичных расчетах указываются реквизиты банка для перечисления и пример платежного поручения;

13. Дополнительные условия проведения соревнований (пример положения о соревнованиях см. в Приложении 11).

При разработке положения сохраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Подробность изложения отдельных пунктов положения зависит от масштаба соревнований. Необходимо очень чётко продумать и оговорить все в положении о соревнованиях, в котором принимают участие спортсмены из разных городов. Должны быть точно оговорены условия допуска команд и отдельных участников, численный состав команды, документы, наличие которых обязательно для каждого участника.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом назначается врач и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных действий.

Непосредственная подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с «Организационным планом подготовки и проведения соревнований», в котором предусматривают контроль за ходом подготовки к соревнованиям, своевременное комплектование судейской коллегии и организацию её работы, подготовку места проведения соревнований, информирование и привлечение населения к соревнованиям, организацию медицинского контроля за ходом соревнований и оказания врачебной помощи участникам. При проведении соревнований крупного масштаба создаются специальные организационные комитеты, наделённые определёнными полномочиями.

2 этап - основной, на котором осуществляется непосредственное проведение соревнований. Основные задачи данного этапа:

а. Официальное открытие соревнований;

б. Проведение соревнований с учетом составленной программы;

в. Официальное закрытие, награждение победителей.

Соревнование проводит судейская коллегия, которая

обычно комплектуется за 2-3 недели до его начала. Квалификация судей должна соответствовать значимости соревнований. Количество судей в коллегии зависит от вида соревнований, масштаба соревнований, количества участников и технической оснащённости соревнований.

Главным руководителем соревнований, ответственным за их проведение является главный судья.

Основным документом для участия в соревнованиях являются заявки на участие спортсмена или команды. Заявки в установленный срок подаются участвующими в соревнованиях организациями в судейскую коллегию или в специально создаваемую мандатную комиссию. Первоначально заявка подаётся заблаговременно (сроки указаны в положении) для того, чтобы организаторы могли оценить примерное количество участников соревнований. Окончательная заявка подаётся в момент регистрации всех участников соревнований.

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьёвка. Жеребьёвка может быть общей для всех участников или групповой, при которой спортсменов распределяют на несколько групп в зависимости от квалификации и показанных ранее результатов.

В период проведения соревнования оргкомитет разбирает протесты представителей команд и принимает окончательные решения по возникшим вопросам.

Соревнования должны быть праздником для участников и зрителей. Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке. Все выступления на празднике должны сопровождаться комментариями ведущего.

Очень важно тщательно подготовить торжественный церемониал: парад открытия и закрытия, торжественную часть, награждение победителей, собрания участников и гостей соревнования.

Судьи и участники выходят на парад отдельными колоннами, команды участников - в порядке занятых мест на таких же соревнованиях прошлого года или, если соревнования проводятся впервые, в алфавитном порядке. Во главе каждой команды идёт представитель команды, затем тренер команды и участники: вначале женщины, потом мужчины. После построения руководитель парада отдаёт рапорт и принимающий парад произносит приветственную речь. Далее производится торжественный подъем флага соревнований и затем следует организованный уход участников.

При закрытии соревнований команды участников выходят на парад в порядке занятых на данном соревновании мест. Главный судья подводит итоги соревнования. Происходит церемония награждения победителей и призёров. Торжественное закрытие заканчивается спуском флага и организованным уходом участников и судей.

Для повышения популярности спортивно-массовых соревнований могут использоваться следующие меры:

- акцент на ключевых элементах мероприятия (участие в событии известных личностей, новизна, другие выгоды события);

- привлечение партнёров;

- приглашение знаменитостей;

- лотереи, конкурсы, соревнования, призы (создание азартного настроения);

- показательные выступления.

3 этап - заключительный, на котором необходимо выполнить следующие работы:

а. Собрать, привести в порядок и сдать полученный инвентарь и оборудование;

б. Привести в порядок всю документацию, относящуюся к соревнованиям. Вся техническая документация о соревнованиях (заявки, карточки участников, протоколы старта и финиша, протоколы этапов, личные карточки участников и т.п.) подшивается и хранится в организации, проводящей мероприятие;

в. Размножить протоколы соревнований и выдать (разослать) их по назначению, оформить для представителей папки с протоколами, программами соревнований, афишами о них, образцами разметки, билетов участников и т.п. Папки следует оформить эмблемами соревнований или открытками с видами города, где они проходили;

г. Провести финансовые расчёты с судьями и обслуживающим персоналом (если они приглашались на договорной и оплачиваемой основе);

д. Подготовить и сдать финансовый отчёт о соревнованиях. К финансовому отчёту должны быть приложены все оправдательные документы (ведомости на питание участников, судей, на оплату обслуживающего персонала, акты, счета, квитанция и т.д.);

е. Сдать и оприходовать неиспользованные награды и призы.

Немаловажным фактором для чёткой организации и проведения соревнований является его анализ и подведение итогов с целью учесть недочёты, ошибки, выслушать пожелания спортсменов, тренеров, судей и прочих заинтересованных лиц. При подведении итогов необходимо выяснить: достигнуты ли поставленные цели и выполнены ли задачи мероприятия.

При анализе соревнования (спортивно-массового мероприятия) необходимо провести экспертную оценку по следующим критериям:

- Обеспечение комфорта участников соревнований;

- Успешность рекламной кампании (количество зрителей, присутствие почётных гостей, присутствие прессы);

- Исполнение регламента соревнований;

- Судейство (исполнение судьями своих функциональных обязанностей в полном объёме, своевременность подачи судейских решений в секретариат соревнований, наличие/отсутствие апелляций);

- Соблюдение правил техники безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий (наличие/отсутствие врача (дежурной машины скорой медицинской помощи), необходимого медицинского

оборудования, соблюдение правил размещения спортсменов и зрителей);

- Оформление мероприятия;

- Обеспечение связи между судьями, главным судьей, комментатором, секретарём соревнований;

- Обеспечение призового и наградного фонда;

- Оперативность и качество обеспечения участников отчётными документами.

**7.4. Системы проведения соревнований**

Одним из наиболее важных аспектов регламентации условий соревновательной деятельности является избранная система проведения соревнований. От ее особенностей во многом зависят общая продолжительность состязаний, количество встреч, поединков, кругов и т.п., возможность для участника соревнований продолжить борьбу после поражения, их подготовленности и учебной занятости, условий материальной базы и многие другие характеристики, предопределяющие в конечном итоге зрелищность соревнований и их доступность для понимания зрителей.

Всесторонний анализ желательных позитивных признаков любой системы проведения соревнований свидетельствует, что наиболее существенное значение в деле поиска оптимальной системы имеют следующие характеристики:

1. Высокая объективность в точном распределении мест участников;

2. Низкая трудоемкость системы проведения соревнований;

3. Проведение финальных поединков в заключительной части турнира;

4. Наличие встреч между всеми призерами состязаний;

5. Отсутствие необходимости в проведении повторных встреч между одними и теми же участниками в ходе соревнований;

6. Наличие стимула к более зрелищной победе.

Практикой определено несколько способов проведения

соревнований, обусловленных их правилами и положениями.

В России используются следующие системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, прямая, смешенная.

Рассмотрим подробнее каждую из систем.

***А. Круговая система***

При круговой системе проведения соревнований каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в соревновании, в определенной последовательности (по одному разу, если соревнование проводится в один круг, и по два раза, если в два круга). Популярна в игровых видах спорта - футбол, волейбол, баскетбол и т.п., так же используется при проведение соревнований по подвижным, народным играм, шашкам, шахматам при условии небольшого количества участников соревнований.

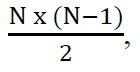
Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно определить соотношение сил соревнующихся команд и выявить не только победителя соревнований, но и места всех других участников. При этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований. Команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех проведенных игр, считается победительницей. При равенстве очков у двух или нескольких команд победитель определяется в соответствии с разработанным положением о соревновании (по результату дополнительной игры, по разнице забитых и пропущенных мячей или по результатам сыгранных между ними игр в процессе соревнования). Недостатком круговой системы является то, что для проведения соревнований требуется много времени. Наиболее правильным считается проведение соревнований по этой системе в два круга (на поле противника и на своем поле), что создает одинаковые (равные) условия для соревнующихся команд.

Порядок розыгрыша.

Порядок встреч противников друг с другом при круговой системе не имеет большого значения. Но участники в паре очередного тура обычно определяются жребием. Иногда же порядок встреч назначают так: присваивают каждому из N участников соревнований порядковые номера, от 1 до N. Если число участников чётно, то есть N=2K, то записывают в правом столбце сверху вниз номера от 1 до K сверху вниз, а в левом столбце номера от K+1 до N снизу вверх. Участники, номера которых написаны напротив друг друга, встречаются в первом туре. Номер 1 оставляют на месте, а все остальные номера передвигают против часовой стрелки, каждый раз на один шаг. В связи с последней процедурой круговая система проведения соревнований, собственно, и называется круговой. Если число участников нечётно, то добавляют номер ноль, и для получившегося набора номеров, количество которых теперь чётно, выполняют вышеозначенные процедуры. Участник, против номера которого в каком-либо туре стоит число 0, в этом туре свободен, не играет.

Количество встреч по круговой системе определяется по

Формуле



, где N количество команд (игроков).

Количество туров (при наличии технической возможности одновременного проведения достаточного количества игр) равно N-1 для четного числа участников и N для нечетного (в последнем случае каждый участник пропускает один тур, в котором ему не находится соперника).

По результатам каждой игры участнику начисляется определённое количество очков. Например, в шахматах традиционно начисляют 1 очко за выигрыш, 0 очков за проигрыш и 0,5 очка за ничью. В волейболе, например, применяется итальянская система. Суть ее такова:

- 3 очка присуждается команде за победу в матче «за явным преимуществом» со счетом 3:0 или 3:1;

- 2 очка - за победу в решающей партии, иногда называемой «тай - брейком» - 3:2;

- 1 очко - за поражение в решающей партии - 2:3;

- 0 очков за «безоговорочное» поражение со счетом 1:3 или 0:3;

- за неявку или техническое поражение с команды снимается 1 очко (таблица 1).

Таблица 1

Итоговая таблица кругового турнира по волейболу среди мужских команд УдГУ

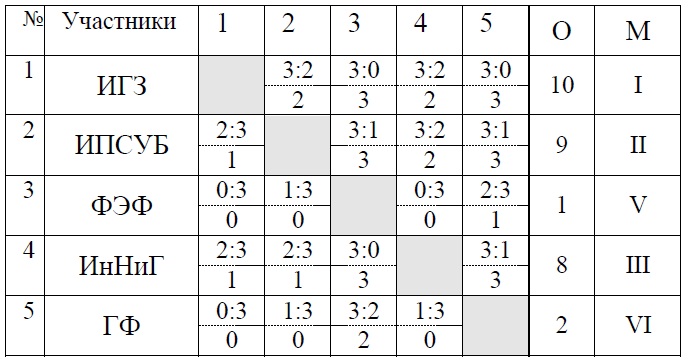
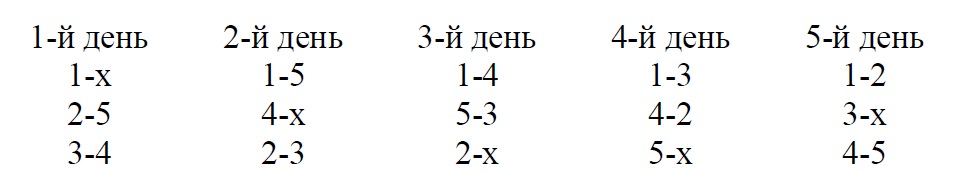


Схема календаря игр при проведении соревнований по круговой системе на пять команд, будет следующей:



При равенстве очков для распределения мест может служить: результат личной встречи, уточнённый результат игр (например, в хоккее и футболе может применяться разница числа забитых и пропущенных голов - у кого она лучше, тот получает более высокое место). Правила турнира определяют применяемые в нём дополнительные критерии распределения мест у участников с равным числом набранных очков. Если по

всем критериям участники оказываются равными, правила могут предусматривать либо проведение между ними дополнительных встреч до определённого положительного результата, либо «разделение мест», когда равные участники считаются одновременно занявшими два или более мест в итоговой таблице.

***Б. Олимпийская система***

Олимпийская система, плей-офф (англ. playoff) в спортивных соревнованиях - система розыгрыша, при которой участник выбывает из турнира после первого же проигрыша (по итогам одной игры или серии из нескольких игр между двумя участниками, позволяющей однозначно определить безусловного победителя).

Олимпийская система применяется для быстрого выявления победителя соревнований. Здесь при жеребьевке необходимо расставить игроков в номерах таблицы в соответствии с их классом игры. Применение этой системы удобно для массовых соревнований с большим количеством участников - до 100 и более. Применяется в таких видах спорта как, настольный теннис, шашки, шахматы и т.п.

Недостатком такого способа проведения является то, что игроки не получают достаточного соревновательного опыта и, сыграв одну - две встречи, выбывают из борьбы. (см. Приложение 12 и 13).

Порядок розыгрыша.

Количество участников розыгрыша плей-офф обязательно должно быть степенью двойки (2, 4, 8, 16, 32 и так далее). В случае другого числа команд проводятся один или несколько предварительных кругов розыгрыша, в результате которых общее число участников сокращается до ближайшей степени двойки. Для определения количества команд, играющих в первом круге, используется формула:

C:\Users\SA2\Desktop\ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ_ДЕЛАЕМ\5.jpg

где А - количество участвующих команд, 2π - степень двух, при которой получается ближайшее меньшее число к числу участвующих команд.

Например, в турнире принимает участие 9 команд, ближайшее число 2 в степени пи возьмем условно равным 8.

Получаем: (9 – 8)2=2. Значит в первом круге должны играть 2 команды, а во втором -7.

Во многих видах спорта этот предварительный этап именуется «регулярным сезоном». В индивидуальных видах спорта, где практикуется присваивание игрокам личных рейтингов, возможен отбор в плей-офф нужного количества игроков с наибольшим на момент отбора рейтингом.

Двоичный логарифм числа участников определяет число кругов розыгрыша (туров): для 2 участников - один, для 4 - два, для восьми - три, для 16 - четыре. Общее число игр - на единицу меньше числа участников. Круги розыгрыша обычно называются по количеству пар участников: для 1 пары - «финал» (он определяет победителя), для 2 пар - «полуфинал», для 4 пар - «четвертьфинал», для 8 пар - «одна восьмая финала», для 16 пар - «одна шестнадцатая финала» и так далее.

В каждом круге из участников составляются пары, играющие между собой (это может быть одна игра, или матч из нескольких игр, в котором побеждает набравший большее количество очков; принципиально важно, что результат тура всегда определённый - ничьих быть не может).

Из каждой пары в следующий круг выходит победитель, а побеждённый выбывает из турнира.

Участник, выигравший финальный круг, становится победителем, его последний соперник получает второе место.

Если регламент турнира требует присвоения и третьего места, то проводится дополнительный матч за него между двумя участниками, проигравшими в полуфинале.

Принципы отбора пар на первый этап могут быть разные: чаще всего применяется жеребьёвка, хотя возможен отбор по рейтингу. Пары на втором и следующих этапах могут составляться либо по тем же правилам, что и на первом (на каждом этапе проводится новая жеребьёвка пар или отбор по рейтингу), либо по принципу «жёсткой сетки» - сетка турнира готовится заранее, в ней жёстко задаётся, как будут составляться пары из победителей каждого этапа, и всё распределение пар однозначно определяется порядком заполнения сетки на первом этапе.

Иногда используется вариант плей-офф, в котором некоторые участники начинают игру в турнире не с первого, а с одного из следующих кругов. Например, возможна схема, когда отбираются 24 участника, из которых 8 имеющих лучшие результаты в предварительном турнире или наибольшее значение рейтинга вступают в игру уже во втором туре, а в первом между собой играют остальные 16.

Особенности.

К достоинствам плей-офф можно отнести минимальное количество игр по сравнению с другими вариантами турниров, а также «бескомпромиссность» - в нём нет ни возможности, ни смысла в договорных ничьих. Плей-офф нацелен на максимально быстрое выявление сильнейшего и обеспечивает справедливое (если считать силу участников постоянной и не зависящей от того, кто с кем играет) присвоение первого места - его занимает тот, кто никому не проиграл, в то время как все прочие участники турнира кому-то проигрывают.

Неудобство плей-офф - в жёстких требованиях к количеству участников. Если это количество не соответствует норме, то единственный выход - по жребию выдать части участников технические победы или технические поражения в первом круге, что ещё больше увеличивает влияние случайного фактора на исход турнира. Единственная альтернатива - предварять турнир плей-офф серией предварительных игр за выход в основной турнир.

Плей-офф совершенно не подходит для турниров, где важно обеспечить справедливое распределение всех мест, а не только первого-третьего. Во-первых, в плей-офф на распределение мест, кроме первого (в особенности - последних), чрезвычайно сильно влияет порядок выбора пар. В случае жеребьёвки последние места распределяются практически случайно: слабый участник, которому жребий даёт сравнимых по силе противников, легко может подняться выше сильного, которому в первом же круге достался ещё более сильный соперник (рис. 2).

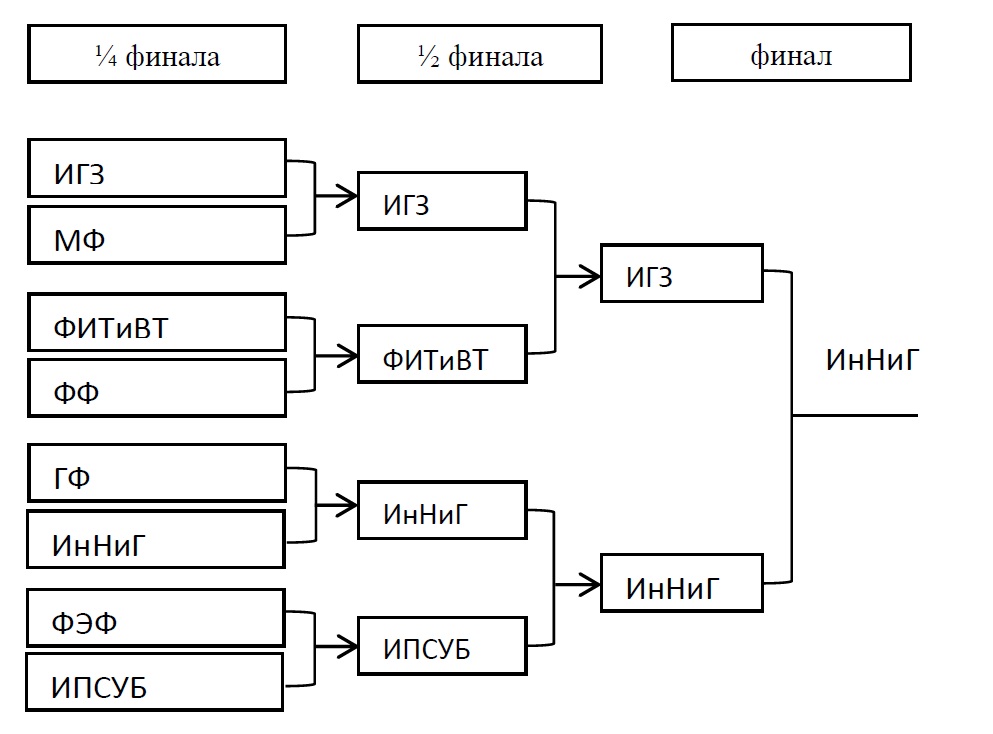


Рис. 2. Плей-офф УдГУ среди мужских команд 2009 - 2010 по волейболу

Попытка заменить жребий на какую-то осмысленную систему подбора пар по рейтингам делает турнир предсказуемым. Есть два варианта такого подбора: либо «сильный против слабого» - в каждом круге участнику с высоким рейтингом достаётся противник с низким (конкретных алгоритмов подбора может быть несколько), либо «равный с равным» - сильнейшему дают в пару второго, третьему - четвёртого и так далее. В первом случае большая часть встреч оказывается предсказуемой, а поэтому неинтересной, во втором - половина сильнейших отсеивается на первых этапах и предсказуемым оказывается финал. Поэтому всегда используют первый вариант, чтобы зритель в финале увидел настоящую игру сильнейших, а не серый финал никому не интересных команд.

Кроме того, в чистом плей-офф места, кроме первого и второго, вообще не могут быть присвоены (у всех по одному поражению), и конкретное место заменяется понятием «выход в этап». Если необходимо конкретизировать места, занятые участниками, придётся проводить дополнительные игры, из-за чего теряется основное преимущество плей-офф - быстрота.

Плей-офф широко применяется в национальных и международных соревнованиях по игровым видам спорта. Одно из названий плей-офф - «олимпийская система», связано с тем, что этот порядок розыгрыша является основным для игровых видов спорта на Олимпиаде. Для определения третьего места проводятся дополнительные игры между проигравшими полуфинал.

По системе плей-офф разыгрывается большое число титулов и высших наград в командных соревнованиях по игровым видам спорта, таким как хоккей, футбол и другие.

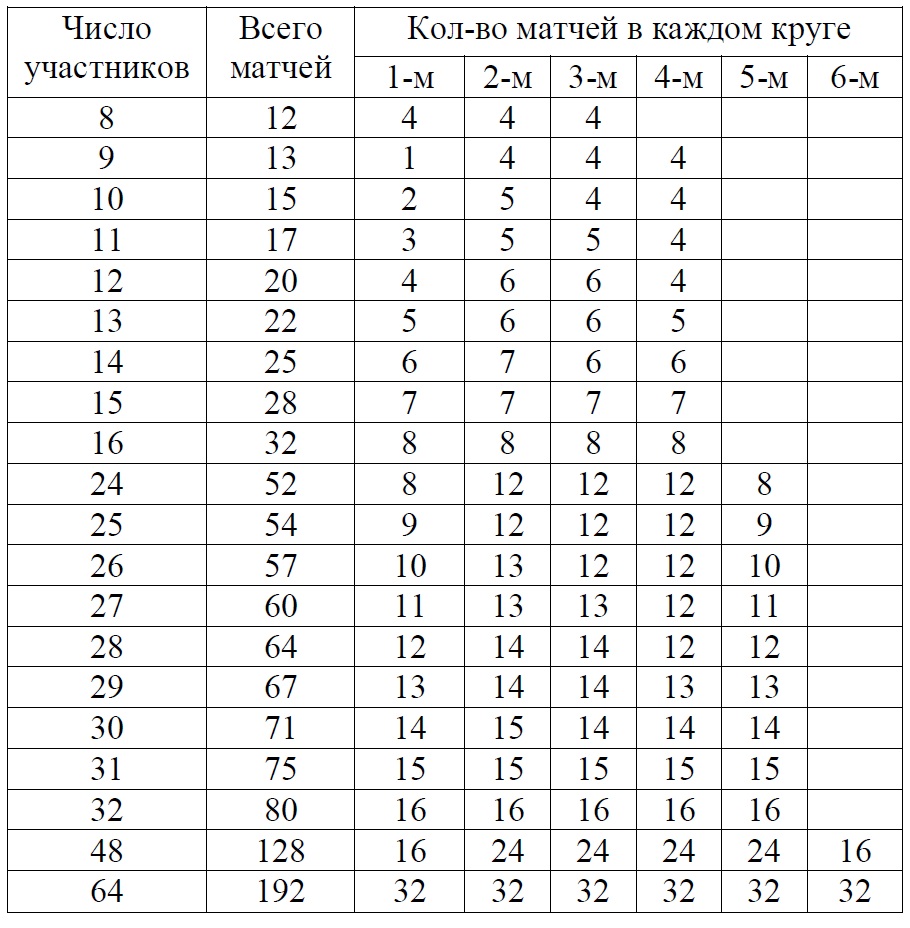
***Б.1. Усовершенствованная олимпийская система***

Усовершенствованная олимпийская система предназначена для розыгрыша всех мест, где после каждого поражения спортсмен выбывает не из соревнования, а лишь из борьбы за определенное место. В результате победителем оказывается участник, не проигравший ни одного матча, а последнее место занимает игрок, не одержавший ни одной победы. Все другие места распределяются между остальными участниками в зависимости от последовательности их побед и поражений.

Турнир делится на несколько турнирных сеток - основную (сетка для победителей) и дополнительные (сетки для проигравших), которые называют «утешительными сетками».

Все участники начинают турнир в основной сетке. Принцип составления основной сетки такой же, как и при олимпийской системе. В дополнительные сетки участники соревнований попадают из основной после первого же поражения в зависимости от того, в каком круге он проиграл. В каждом круге, начиная со второго, встречаются участники, имеющие одинаковые последовательности побед и поражений в предыдущих кругах соревнования.

Количество матчей и кругов в зависимости от числа участников приведено в Таблице 2.

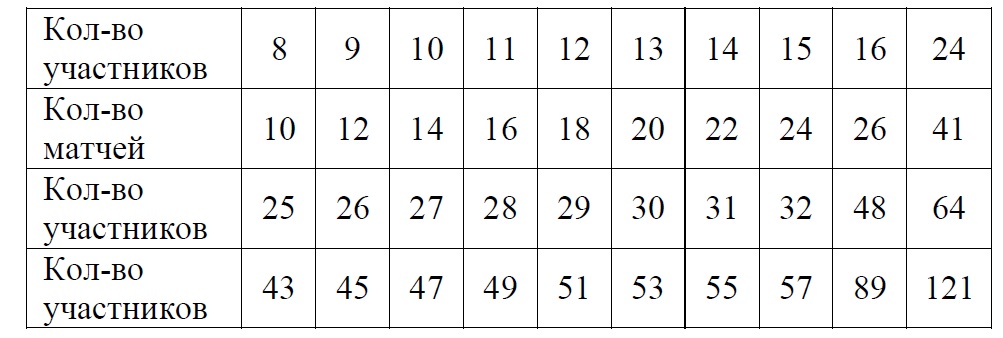


В качестве примера в приложении 14 приведена основная и дополнительные сетки на 16 участников. Для пояснения, в ней каждой паре в 1 -м круге и в последующих кругах присвоен свой номер (нумерация условная и в применяемых на соревновании сетках отсутствует). Игроку, проигравшему матч в паре, присваивается номер, соответствующий этой паре со знаком «-». Из проигравших участников формируются утешительная сетка, соответствующая определённому разыгрываемому месту. По аналогии с сеткой на 16 участников несложно сформировать турнирные сетки и для 24, 32, 64 участников.

***Б.2. Усовершенствованная олимпийская система до 2-х поражений***

Усовершенствованная олимпийская система до 2-х поражений позволяет участникам, проигравшим в первых кругах, продолжить участие до следующего поражения. Дополнительные сетки составляются, как и для обычной усовершенствованной олимпийской системы, однако в них разыгрываются не все места. Например, для сетки на 16 участников определяются 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9 и 10 место, а для 64 участников - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 17, 18, 33, 34. В качестве примера в приложении 15 приведена турнирная сетка на 16 участников. Принцип продвижения участников по основной и дополнительным сеткам такой же, как и в предыдущем варианте (усовершенствованная олимпийская система).

Участник, проигравший один матч в течение всего соревнования, сыграет всего на один матч меньше, чем победитель соревнования. В таблице 3 приведено общее количество матчей исходя из числа участников.



***Б.3. Усовершенствованная олимпийская система «плюс 2»***

Усовершенствованная олимпийская система «плюс 2» (иногда называют «минусовка») предполагает участие игроком до 2-х поражений. Она является более объективной, чем олимпийская система и все её разновидности, но более продолжительной. Основной отличительной особенностью является то, что игрок, однажды проиграв, не теряет права выиграть турнир.

Соревнование проводится по двум сеткам - верхней (основной) и нижней (дополнительной).

В приложении 16 предложен пример турнирной сетки на 16 участников. В основной сетке матчи происходит по олимпийской системе. В каждой паре соперников выигравший участник проходит в следующий круг. Участники, проигравшие в 1 -м круге верхней сетки, переходят в нижнюю сетку во 2-й круг. В дальнейшем отсчёт кругов ведётся по верхней сетке. Участник, проигравший во 2-м круге верхней сетки, попадает в нижнюю сетку в 3-й круг и т.д.

Участник, проигравший в нижней сетке, выбывает из соревнования. В последнем круге (суперфинале) встречаются: участник, прошедший по основной сетке без поражений, и участник, дошедший до суперфинала по нижней сетке. Третье место занимает проигравший финал в нижней сетке.

Далее возможны два варианта:

- если выигрывает первый, соревнования заканчиваются, а если выигрывает второй, то участники играют еще одну встречу (с полным суперфиналом);

- проводится только одна встреча (с простым суперфиналом).

Преимущество данной системы в том, что она работает одинаково при любом количестве участников и является наиболее объективной при определении победителя и призёров. Недостаток - определение только первых трёх мест и в большом количестве матчей, а также в разнице в числе матчей, которые играет участник для достижения финала по верхней и нижней сеткам. Например, для турнира в 16 участников финалист нижней сетки должен сыграть на одну игру больше, при 32 участниках - на две, при 64 участниках - на три. Однако в верхней сетке играют те, кто никому не проигрывал, и можно считать, что более высокий уровень соперников компенсирует разницу в числе матчей.

***В. Швейцарская система.***

Швейцарская система - система проведения спортивных турниров. Особенно распространена в интеллектуальных играх, таких как шахматы, шашки, го и им подобных, так же часто используется в настольном теннисе. Впервые была применена на шахматном турнире в Цюрихе (Швейцария) в 1895 году, откуда и получила своё название. Характерна тем, что турнир проходит без выбывания и позволяет для определения победителей обойтись небольшим числом туров при большом числе участников.

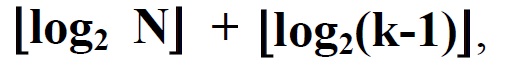
Порядок проведения.

В турнире участвует чётное число игроков.

- В первом туре пары разбиваются или случайным жребием, или по рейтингу игроков: игроки разбиваются на две равные группы по рейтингам (группу сильнейших и группу слабейших по рейтингу), после чего пары составляются по принципу: сильнейший из первой группы против сильнейшего из второй, второй по силе из первой группы против второго по силе из второй и так далее. Если, например, в турнире 40 участников, то первый (по рейтингу) играет с 21 -м, второй с 22- м и т. д. При нечётном числе игроков игрок, имеющий последний номер, получает в первом туре очко без игры.

- В следующих турах все игроки разбиваются на группы с одинаковым количеством набранных очков. Так, после первого тура, групп будет две: выигравшие, проигравшие. Если в группе оказывается нечётное количество игроков, то один игрок переводится в следующую, ближайшую, очковую группу.

- Пары игроков для следующего тура составляются из одной очковой группы по тому же, что и в первом туре, рейтинговому принципу (лучший игрок из верхней половины группы по возможности встречается с лучшим игроком из нижней половины этой группы). При этом, однако, не допускается, чтобы одна и та же пара играла в турнире более одной игры. Количество туров принимают равным



где N - число участников, k - число призовых мест (для k = 1 вторая часть выражения принимается равной нулю). Например, для выявления победителя из 8 участников достаточно три тура, при 16-4 тура и т. д. Чтобы выявить четвёртку сильнейших, нужно соответственно четыре тура при 8 участниках, пять при 16 и т.д.

Места в турнире распределяются по набранному количеству очков.

Достоинства.

Швейцарская система является единственной альтернативой игре на выбывание в случае, когда в соревновании участвует большое число игроков. Число туров в ней незначительно превышает число туров нокаут-системы, оставаясь в приемлемых рамках даже для самых крупных турниров.

При проведении турнира по швейцарской системе в каждом туре (кроме первых одного - двух) встречаются игроки примерно равной силы, причём победа в такой встрече обеспечивает существенное улучшение позиции в турнире, а поражение чувствительно опускает игрока вниз. Такое свойство швейцарской системы предполагает напряжённую и интересную борьбу.

Жеребьёвка, если она применяется, играет меньшую роль, чем в системах с выбыванием - игрок, даже если ему не повезло встретиться в первых турах с сильнейшими и проиграть, играет весь турнир и может набрать свои очки. Это особенно важно в турнирах с участием игроков различного уровня, в которых слабейшие заведомо не добираются до первых мест, но получают опыт и возможность соревноваться с участниками своего уровня.

Недостатки.

В швейцарской системе более или менее справедливо определяются победители и аутсайдеры, но в середине турнирной таблицы места часто распределяются недостаточно точно. Из-за небольшого общего числа партий иногда случается так, что два победителя, набравшие равное количество очков, не встречаются между собой в течение турнира. Победителя приходится определять по дополнительным коэффициентам, что, конечно, не так интересно, как финальный матч претендентов в других системах.

Если между участниками турнира имеется достаточно заметный разброс в силах, значительная часть партий, особенно в первых турах, оказывается предсказуемой - несмотря на выделение групп по рейтингам, первоначально в одной группе часто оказываются игроки слишком разного класса.

Один из основных недостатков швейцарской системы применительно к шахматам и шашкам - то, что принцип чередования цвета и количество игр белыми и чёрными не всегда удаётся выдержать. Вообще, правила распределения пар довольно сложны, в настоящее время пары составляются компьютерными программами. Если строго придерживаться всех правил распределения по парам, то все пары складываются однозначно, то есть не бывает свободы выбора.

Ещё одна техническая проблема: как поступать с выбывшими участниками (при бумажном варианте составления сеток). Если в течение турнира выбывает один из игроков, то в следующем туре участник, которому достаётся играть с выбывшим, просто получает очко, как за победу. Это несправедливо, но другого пути нет - в швейцарской системе невозможно поступить, как в круговой, где результат выбывшего игрока аннулируется, если тот сыграл менее половины предусмотренных туров, а в противном случае тем, с кем он не сыграл, присуждается очко. В швейцарской системе невозможно отменить результаты предыдущих туров, так как в этом случае некоторые игроки потеряют одну игру. Невозможно также присуждать очки за несыгранные партии. Аналогичная проблема возникает при нечётном числе участников турнира: приходится в каждом туре присуждать одну техническую победу (правда, имеющему наименьшее число очков).

При компьютерном варианте существует «проблема плохой погоды»: при большом числе единовременно выбывших (добровольно) участников приходится составлять пары вручную, что требует большего опыта (повторно партии между двумя уже игравшими друг с другом игроками проводить нельзя).

***Г. Прямая система проведения соревнований***

Прямая система применяется при проведении большинства личных и лично-командных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами (в легкой атлетике, лыжном, конькобежном, велосипедном спорте, плавании) или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (в гимнастике, акробатике). Суть системы в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене.

При лично-командном или командном определении мест, чаще всего командные результаты определяют по сумме мест зачетных участников - например, в зачет идут 10 первых мест. Здесь очки коллективу приносят лишь спортсмены, занявшие места с 1 -го по 10. Пришедший первым при оценке первых 10 мест получает 10 очков, второй - 9, пришедший десятым - одно очко.

Так же применяются специальные таблицы. В этом случае результаты участников соревнований по таблице результатов, переводят в очки. По сумме очков определяют место команды. Эта система более объективная.

***Д. Смешанные системы***

Смешанные системы представляют собой различные комбинации круговой, олимпийской и усовершенствованной олимпийской систем, каждая из которых может применяться на различных этапах соревнования. Наибольшее распространение получила смешанная система, предусматривающая на первом (предварительном) этапе соревнования проведение матчей по круговой системе в подгруппах, а на втором (финальном) по усовершенствованной олимпийской либо по круговой между участниками, занявшими одинаковые места в группах. Число групп и число участников от каждой группы, участвующих в финальной части соревнования, должно быть указано в положении турнира. Применяется в игровых видах спорта, единоборствах, в шашках, шахматах и т.п.

Соревновательная деятельность является одним из важнейших компонентов физкультурно-спортивной жизни.

Правильная организация физкультурно-массовых мероприятий способствует укреплению всех составляющих здоровья человека: физического, духовного и социального. Что важно для формирования гармонично развитой личности. Соревнования - это способ развития двигательных качеств и повышения тренированности, формирования волевых черт характера и положительного эмоционального фона. Они являются прекрасным досугом для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия участников, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

Успех любого соревнования зависит, прежде всего, от тщательной, глубоко продуманной подготовки.

Если соревнования прошли на хорошем уровне, то участники соревнований остаются, удовлетворены результатами.

Правильно и хорошо организованные соревнования способствуют повышению спортивных результатов участников и одновременно являются прекрасным средством популяризации видов спорта среди молодежи.

**8. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ   
И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ   
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

**8.1 Общие положения**

Занятия физической культурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни большинства россиян. Все большее число граждан выбирает активный образ жизни,  используя новые возможности, появившиеся в последнее время.

Во многих городах созданы условия для спортивного досуга в парках, зонах отдыха, во дворах. В выходные дни можно увидеть большое количество родителей с детьми, вместе катающихся на роликах, велосипедах, самокатах, зимой - на лыжах и коньках. Молодые люди проявляют инициативу, объединяются и организуют интересные спортивные состязания, велопробеги, турниры по игровым видам спорта, открытые тренировки. Все больше москвичей регулярно занимаются на уличных тренажерах.

Кроме самостоятельных занятий, жители городов с удовольствием посещают спортивные и физкультурно-оздоровительные секции, в том числе в муниципальных и государственных учреждениях, участвуют в многочисленных физкультурных мероприятий муниципального, районного, окружного и городского уровня.

В данном разделе представлены нормативные документы в области физической культуры и спорта с учетом последних изменений в законодательстве. Представлены нормативные требования к обеспечению безопасности и соблюдению санитарных норм, что позволит каждому специалисту постоянно сверять программы своей работы с утвержденными требованиями к организации занятий, к спортивному оборудованию и инвентарю.

**8.2 Нормативная база организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства**

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 8 мая 2010 г. № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»;

- Федеральный закон от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»;

- постановление Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7   
«О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратагии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 27 февраля 2012 г. № 165н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 марта 2013 г. № 121 «О методических рекомендациях по организации независимой системы оценки качества работы организаций, оказывающих социальные услуги в сфере физической культуры и спорта»;

- приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 мая 2011 г. № 469 «Об утверждении порядка формирования и ведения Всероссийского реестра объектов спорта, предоставления сведений из него и внесения в него изменений»;

- другие законы Российской Федерации и распорядительные документы правительства области.

**8.3 Основные требования к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям**

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий относится к категории спортивных услуг и в связи с этим общие требования определяются стандартом «УСЛУГИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ.  
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ» (принят постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 г. N 80-ст)

**Требования к спортивным услугам**

1. Спортивные услуги должны соответствовать требованиям стандарта, нормативной и технической документации на услуги конкретного вида.

2. Требования к спортивным услугам должны учитывать интересы потребителей и обеспечивать:

- формирование здорового образа жизни потребителей;

- безопасность и экологичность;

- систему подготовки спортсменов различной квалификации;

- точность и своевременность исполнения;

- эргономичность и комфортность;

- эстетичность;

- зрелищность услуг;

- этичность обслуживающего персонала;

- социальную адресность;

- информативность.

2.1. Формирование здорового образа жизни потребителей предусматривает:

- соответствие оказываемой услуги потребностям и физическим возможностям потребителя услуги;

- доступность и обеспеченность населения спортивными услугами;

- использование исполнителем услуги индивидуальных методик (планов) занятий и индивидуальной системы тренировок по выбранным видам услуг;

- использование различных видов общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание и пр.;

- систематическое врачебно-педагогическое обеспечение спортивных услуг в процессе их оказания потребителю;

- распространение знаний о спортивных услугах как важнейшем средстве формирования здорового образа жизни.

2.2. Система подготовки спортсменов различной квалификации включает в себя:

- соревнования с учетом цели и направленности спортивной подготовки;

- программно-нормативное, научно-методическое и медико-биологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов;

- соответствие тренировочных нагрузок текущему уровню общей и социальной подготовленности спортсменов;

- использование в практике тренировочного процесса современных достижений научно-технического прогресса.

2.3. Точность и своевременность исполнения услуг

Оказываемые потребителям услуги по срокам и условиям обслуживания должны соответствовать требованиям нормативной, технической и другой документации на услуги конкретного вида.

Исполнитель должен оказывать выбранный потребителем вид услуги в сроки, установленные действующими правилами оказания услуг или договором об оказании услуг [3].

2.4. Эргономичность и комфортность

При оказании услуг должно быть учтено требование эргономичности, которое характеризует соответствие условий обслуживания и применяемого спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря гигиеническим, антропометрическим, физиологическим возможностям потребления. Соблюдение требований эргономичности обеспечивает комфортность обслуживания и способствует сохранению здоровья и работоспособности потребителя.

2.5. Эстетичность

Оказываемая услуга должна соответствовать требованиям эстетичности. Оформление спортивных сооружений, мест оказания спортивных услуг и их интерьеров (включая оформление спортивно-зрелищных мероприятий) должно соответствовать информационно-композиционной целостности и гармоничности, обеспечивать удобство и комфортность при их использовании, а также не должно противоречить обычаям и традициям населения данного региона.

2.6. Зрелищность услуг

Обеспечение зрелищности услуг предусматривает:

- доступность спортивно-зрелищных мероприятий для зрителей и его участников;

- рекламное обеспечение предстоящих спортивно-зрелищных мероприятий;

- всестороннюю информацию о ходе спортивно-зрелищных мероприятий;

- торговлю сопутствующими товарами;

- удобство и оформительскую привлекательность спортивных сооружений для зрителей и участников мероприятий;

- привлекательность дизайна спортивной формы для зрителей и участников мероприятий.

2.7. Этичность обслуживаемого персонала

При оказании спортивных услуг обслуживающий персонал, включая тренеров, инструкторов, медицинских работников, должен быть приветливым, доброжелательным, коммуникабельным и уметь создавать для потребителей комфортные условия при реализации этих услуг.

2.8. Социальная адресность

Требования социальной адресности должны предусматривать:

- доступность и обеспеченность населения спортивными услугами;

- соответствие услуги ожиданиям и физическим возможностям различных групп потребителей, в том числе инвалидов;

- установление режима оказания услуг, а также выбор методов обслуживания потребителей.

2.9. Информативность услуг

При оказании спортивных услуг исполнитель обязан предоставить потребителям услуг исчерпывающую информацию об оказываемых услугах.

2.9.1. Потребителям спортивных услуг должна предоставляться следующая информация о физкультурно-оздоровительной и спортивной организации:

перечень оказываемых услуг;

условия оказания услуг;

перечень необходимых документов для получения выбранного вида услуг;

медицинские противопоказания для соответствующих видов услуг;

правила поведения в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях;

место общего пользования;

правила поведения граждан во внештатных ситуациях;

место нахождения пункта медицинской помощи;

соблюдение правил техники безопасности;

квалификация обслуживающего персонала;

правила поведения на территории спортивных сооружений с целью исключения дисциплинарных нарушений и снижения риска травматизма при оказании услуги;

дополнительная информация.

2.9.2. Обслуживающий персонал должен провести собеседование (консультацию, инструктаж) с потенциальным потребителем услуг:

о правилах личной безопасности;

об особенностях выбранного вида услуг;

о порядке и правилах оказания выбранного вида услуг;

о факторах риска для здоровья, исходя из климатических и природных условий;

о полноте и правильности заполнения обязательных документов;

о режиме труда и отдыха, личного поведения потребителя в обществе (для определенного вида услуг).

**3. Требования безопасности**

3.1. Спортивные услуги и условия обслуживания потребителей должны быть безопасными для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды.

3.2. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности, установленным в нормативной документации на них, и использоваться в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя. На спортивный инвентарь импортного производства, применяемый при оказании спортивных услуг, должны быть сопроводительные (эксплуатационные) документы на русском языке.

3.3. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, подлежащие обязательной сертификации, должны быть сертифицированы в установленном порядке.

3.4. Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь, не подлежащие обязательной сертификации, должны иметь документ изготовителя, подтверждающий их пригодность и безопасность применения.

3.5. При оказании спортивных услуг следует соблюдать требования:

- пожарной безопасности по ГОСТ 12.4.004, [4], [5];

- санитарно-гигиенических норм;

- медицинского обеспечения;

- профилактики и предупреждения травматизма.

3.6. Требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям

3.6.1. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, используемые при оказании услуг, должны соответствовать требованиям [6] - [17], а также иметь условия для обслуживания инвалидов. Рекомендуется оборудовать входы и выходы для инвалидных колясок [6].

3.6.2. Содержание территории физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений должно обеспечивать свободный проезд (подъезд) технических средств специальных служб (пожарная, спасательная, санитарная и др. техника) [9], [10].

3.6.3. При оказании услуг физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения, а также территория вокруг них должны иметь рабочее, дежурное и аварийное освещение в соответствии с требованиями [16] и [17].

3.6.4. Показатели микроклимата (температура, относительная влажность, вентиляция) в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должны соответствовать требованиям [ГОСТ 12.1.005](http://www.yondi.ru/inner_c_article_id_654.phtm) и другим установленным требованиям [11] и [12].

3.6.5. Предельно допустимое содержание вредных веществ и пыли в воздухе физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений не должно превышать норм, установленных в [ГОСТ 12.1.005](http://www.yondi.ru/inner_c_article_id_654.phtm) (раздел 3, приложение 2).

3.6.6. Допустимый уровень шума в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должен соответствовать установленным требованиям [12].

3.6.7. Участки территории физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, на которых проводятся земляные, строительно-монтажные работы должны быть огорожены и обозначены соответствующими знаками по [ГОСТ Р 12.4.026](http://www.yondi.ru/inner_c_article_id_1052.phtm).

3.6.8. Исполнители услуг должны осуществлять регулярную уборку внутри и на прилегающей территории. Используемые препараты для дезинфекции, дезинсекции, дезодорации, моющие средства, подлежащие обязательной сертификации, должны иметь сертификат соответствия и применяться в соответствии с нормативными требованиями.

3.7. Требования к обслуживающему персоналу

3.7.1. Обслуживающий персонал, оказывающий спортивные услуги, должен иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке.

3.7.2. Обслуживающий персонал должен обеспечить безопасность жизни, здоровья потребителей, сохранность их имущества при оказании услуги, а также уметь действовать во внештатных ситуациях (пожар, несчастный случай, ухудшение самочувствия, резкое изменение погодных условий и т.д.).

3.7.3. Обслуживающий персонал, оказывающий спортивные услуги, должен:

обеспечивать безопасность процесса оказания спортивных услуг для жизни и здоровья потребителей и охраны окружающей среды;

соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря; охраны труда и техники безопасности и своевременно проходить соответствующие инструктажи;

знать и соблюдать действующие законы, иные нормативные правовые акты, касающиеся профессиональной деятельности персонала, должностные инструкции, соответствующие программы проведения мероприятий по оказанию услуг;

иметь навыки к организационно-методической и преподавательской деятельности;

изучать и учитывать в процессе оказания услуги индивидуальные различия потребителей услуги.

**4. Требования охраны окружающей среды**

4.1. Оказание спортивных услуг не должно вызывать ухудшения характеристик окружающей природной среды (засоренность территорий, запыленность и загазованность воздуха и т.п.) [18].

4.2. Экологическая безопасность спортивных услуг должна обеспечиваться соблюдением установленных требований охраны окружающей среды согласно государственным стандартам, строительным нормам и правилам, санитарным правилам и нормам, другой нормативной документации.

4.3. Система санитарной очистки и уборки территории должна соответствовать требованиям СанПиН 42-128-4690.

4.4. Исполнители услуг должны обеспечить:

- безопасность при проведении организационно-хозяйственных, технических и иных мероприятий для обеспечения выполнения условий и требований по предупреждению случаев ухудшения характеристик окружающей среды и ликвидации их последствий;

- наличие необходимого уровня знаний обслуживающего персонала в области охраны окружающей среды для предотвращения действий, приводящих к загрязнению окружающей среды.

4.5 Не должно наблюдаться вредных воздействий на окружающую среду как в процессе оказания услуг, так и при их потреблении.

**5. Методы контроля**

Для оценки качества и безопасности спортивных услуг используют следующие основные методы контроля:

визуальный - проверка состояния физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря, трасс, маршрутов и пр.;

аналитический - проверка наличия и сроков действия обязательных документов на предоставление услуг, анализ правильности и своевременности заполнения этих документов, врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием готовности к оказанию спортивных услуг, проверка профессиональной квалификации обслуживающего персонала, оказывающего услуги и др.;

измерительный - проверка, поверка с использованием средств измерений и испытаний технического состояния спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, средств спасения утопающих (в бассейнах), оборудования спортивных сооружений (зданий, помещений, площадок, используемых при оказании услуг и пр.);

экспертный - опрос тренеров, преподавателей и др. (высшей квалификации) о состоянии качества и безопасности услуг, оценка результатов опроса;

социологический - опрос или интервьюирование потребителей услуг, оценка результатов опроса.

**8.4 Памятка о проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий на дворовой спортивной площадке**

1. Инструктор обязан проводить занятия согласно дню недели, времени и месту, указанным в расписании, утвержденном руководителем учреждения.

2. Однократная отмена или перенос занятия возможны в следующих случаях:

- из-за форс-мажорных обстоятельств (сильный дождь, снег, мороз ниже -17 градусов; указы и постановления государственных органов, препятствующие проведению мероприятия);

- при совпадении времени проведения занятия и мероприятия по плану, в котором участвует специалист;

- другое (по состоянию здоровья, по семейным обстоятельствам).

3. В случае отмены или переноса занятия инструктор обязан до начала запланированного занятия:

- поставить в известность об этом руководство учреждения с указанием причин отмены или переноса;

- вывесить объявление на месте проведения занятия и предупредить физкультурников лично (по телефону) об отмене или переносе занятия.

4. При необходимости внесения изменения в расписание инструктор обязан:

- написать служебную записку установленной формы на имя руководителя учреждения. (изменение расписания вступает в силу после утверждения его приказом руководителя);

- до ознакомления с приказом руководителя проводить занятия согласно ранее утвержденному расписанию;

- после ознакомления с приказом руководителя проводить занятия по новому расписанию.

5. Невыход тренера на спортивную площадку согласно утвержденному расписанию по причинам, не отраженным в настоящей памятке, считается прогулом.

При возникновении несчастных случаев во время проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий, во время перевозок к месту проведения мероприятий и обратно, а также при организованном следовании на запланированное мероприятие на общественном транспорте или пешком следует руководствоваться Положением о расследовании и учете несчастных случаев с учащейся молодежью и воспитанниками в системе Гособразования СССР, утвержденным приказом Государственного комитета СССР по народному образованию от 1 октября 1990 г. № 639

**8.5 Требования к безопасности для потребителей спортивных услуг**

**Общие требования**

1. При оказании спортивных услуг уровень риска для жизни и здоровья потребителей как в обычных условиях, так и во внештатных ситуациях (пожар, стихийные бедствия и т.п.) должен быть минимальным.

2. Риск для жизни и здоровья потребителей при оказании спортивных услуг возникает в условиях:

- отсутствия информации об оказываемых услугах;

- проведения занятий, тренировок, соревнований;

- использования спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря.

3. При оказании спортивных услуг к факторам риска относят:

- травмоопасность;

- пожароопасность;

- биологические факторы;

- воздействие окружающей среды;

- физические перегрузки;

- специфические факторы риска;

- прочие факторы.

3.1. Травмоопасность

3.1.1. Травмоопасность для потребителей спортивных услуг может возникнуть в результате следующих причин:

- неудовлетворительное состояние физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;

- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при оказании услуг;

- неблагоприятные метеорологические условия при оказании услуг;

- использование при оказании услуг неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при оказании услуг спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);

- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;

- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;

- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;

- дисциплинарные нарушения.

3.1.2. Для снижения травмоопасности при оказании спортивных услуг необходимо выполнять следующие требования:

- соблюдение правил эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- соблюдение эргономических требований к используемому спортивному оборудованию, снаряжению и инвентарю;

- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;

- соблюдение режима занятий и тренировок;

- соответствующая квалификация тренера, инструктора;

- наличие врачебно-педагогического наблюдения за проведением занятий, тренировок, соревнований;

- профилактика травматизма, включая обучение потребителей навыкам самоконтроля при проведении занятий, тренировок, соревнований;

- информирование потребителей спортивных услуг о факторах риска и мерах по предупреждению травм.

Потребители должны быть информированы о том, как избежать возможных травм и какие экстренные меры следует предпринять в случае получения травмы.

3.2. Пожароопасность

Номенклатура требований и показателей по обеспечению безопасности потребителей от воздействия данного фактора риска и методы их поверки - по ГОСТ 12.1.004.

Эксплуатация физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений - в соответствии с требованиями нормативных документов.

3.3. Биологические факторы

К биологическим факторам относят патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, микроорганизмы, вызывающие аллергические и другие токсические реакции.

Для предупреждения воздействия данных факторов риска на потребителей спортивных услуг необходимо:

- соблюдать установленные санитарные нормы и правила обслуживания;

- применять оборудование и препараты для дезинфекции, дезинсекции физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

- проводить предварительные и периодические медицинские осмотры обслуживающего персонала.

3.4. Воздействие окружающей среды на потребителей спортивных услуг обусловлено повышенными или пониженными температурами окружающей среды, влажностью и подвижностью воздуха в зоне обслуживания потребителей, резкими перепадами барометрического давления (при оказании услуг в горной местности).

Показатели микроклимата в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям.

Предупреждение вредных воздействий окружающей среды обеспечивают:

- учет погодных особенностей района (места расположения) физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

- оснащение физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений устройствами кондиционирования, вентиляции, озонирования воздуха, отопления, автоматического контроля и сигнализации;

- ветрозащитные стенки физкультурно-спортивных и игровых площадок;

- рациональное проектирование трасс, маршрутов для проведения тренировок и соревнований.

3.5. При проведении занятий и тренировок физические нагрузки должны соответствовать уровню физической подготовленности потребителей, возрасту, полу, состоянию здоровья.

Занятия и тренировки следует проводить в присутствии тренера (преподавателя, инструктора) и при наличии в физкультурно-оздоровительном или спортивном сооружении медицинского работника.

3.6. Специфические факторы риска при оказании спортивных услуг обусловлены:

- техническим состоянием используемых объектов материально-технической базы (физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря и т.д.);

- уровнем профессиональной подготовленности обслуживающего персонала (тренеров, преподавателей, инструкторов);

- подготовкой потребителей к занятиям, тренировкам, соревнованиям (инструктаж, экипировка, снаряжение).

3.7. Прочие факторы риска

К прочим факторам риска относят опасности, связанные с отсутствием необходимой информации о физкультурно-оздоровительной и спортивной услуге и ее характеристиках.

Потребителям услуг должна быть предоставлена достаточная информация об оказываемых спортивных услугах (основных характеристиках услуг, условиях обслуживания) в соответствии с требованиями, установленными в действующих нормативных документах.

Для потребителей услуг необходимо проводить инструктаж по безопасности, учитывающий специфику физкультурно-оздоровительных занятий, тренировок и соревнований по конкретным видам спорта.

3.8. Исполнители спортивных услуг должны иметь комплект действующих нормативных документов по обеспечению безопасности потребителей и руководствоваться ими в своей деятельности.

**Контроль за выполнением требований безопасности**

Для отдельных видов спорта в начале сезона следует оценить состояние эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов и их готовность к эксплуатации.

Текущие проверки обеспечения безопасности потребителей спортивных услуг проводят в соответствии с планами и графиками технических осмотров физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (спортзалов, тренажерных залов, игровых залов и помещений, бассейнов, открытых и закрытых спортивных и игровых площадок и др.), трасс, маршрутов, спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, проверок безопасности проведения занятий, тренировок, соревнований, медицинского обеспечения.

Для контроля безопасности обслуживания потребителей спортивных услуг используют следующие методы:

- визуальный - осмотр физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, трасс, маршрутов, спортивного оборудования, тренажеров, инвентаря и т.д.;

- инструментальный контроль - измерение состояния воздуха, воды, технического состояния спортивного оборудования, снаряжения, инвентаря и т.д.;

- социологические исследования - проведение опроса или интервьюирования потребителей услуг и оценка результатов опроса;

- аналитический - анализ содержания документации: паспорта спортивного сооружения, медицинского журнала осмотра спортсменов, наличия и правильности оформления обязательных документов и др.;

- врачебно-педагогическое наблюдение при проведении занятий, тренировок и соревнований (оценка уровня физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов, а также состояния их здоровья);

- экспертный - опрос тренеров, преподавателей и др. о безопасности обслуживания потребителей при оказании услуг и оценка результатов опроса.

**9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА**

В условиях модернизации российского общества одной из основных задач государства выступает всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физического развития, воспитания и приобщения к здоровому образу жизни детей, подростков, молодежи. Здоровье и здоровый образ жизни является одним из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека. Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать бытовые и профессиональные трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире.

В этой связи возрастает необходимость разработки методов и средств клубной физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и учебы, в значительной степени рассчитанных на работу с детьми, подростками и молодежью.

Ниже будут описаны варианты мер по взаимодействию всех заинтересованных сторон для достижения цели клубной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства в современных условиях и улучшения качества клубной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, увеличения двигательной активности и приобщения детей, подростков, молодежь к занятиям массовым спортом, ведению здорового, спортивного образа жизни:

- создание клубной модели физкультурно-оздоровительной, спортивной работы по месту жительства с учетом скоординированной деятельности образовательных, общественных, государственных и негосударственных организаций и учреждений;

- апробированные инновационные технологии клубной, физкультурно-оздоровительной, спортивной работы по месту жительства;

- система мер по формированию клубной физкультурно-спортивной работы по месту жительства, учитывая создание клубных моделей физкультурно-спортивной работы по месту жительства, рекомендации по организации физкультурно-спортивной работы в спортивных клубах по месту жительства населения.

**9.1 Типовые модели клубов для занятия физической культурой**

При построении системы классификации спортивных объектов с учетом анализа их зависимости от требуемого функционала использована классификация по признаку деления объектов по форме собственности на две основные категории: государственные (муниципальные) и негосударственные (некоммерческие, коммерческие).

Данное деление имеет большое значение, так как государственные (муниципальные) клубы имеют ряд социальных обязательств, которые, как правило, отсутствуют у негосударственных клубов. Это не может не накладывать отпечаток и формировать особенности и технологии работы в государственных и негосударственных спортивных клубах.

Исходя их вышеперечисленного, можно произвести следующее деление клубов на типовые модели.

Физкультурно-спортивные клубы, ориентированные на социальную работу с детьми, инвалидами на основе государственного задания и не имеющие целью извлечение прибыли. В основном к этой категории относятся казенные и бюджетные учреждения.

Физкультурно-спортивные клубы, ориентированные на организацию массовых занятий физкультурой на основе самоокупаемости и выполняющие социально значимую работу в объеме, не препятствующем получению дохода в необходимом размере. Как правило, это: автономные учреждения, унитарные предприятия, сочетающие государственное задание и коммерческую деятельность.

Физкультурно-спортивные клубы, ориентированные преимущественно на извлечение прибыли с минимальным объемом социально значимой работы. К ним можно отнести некоторые унитарные предприятия, акционерные общества. В клубах, относящихся к данному типу, часть помещений может сдаваться в аренду или концессию.

Государственные (муниципальные) клубы первого типа определяют свою загруженность в зависимости от выделенного бюджета и функционируют, пока этот бюджет есть. Клубы 2-го и 3-го типа имеют некоторые возможности по получению дополнительного дохода от коммерческой деятельности с учетом загруженности ресурсов (человеческих, материальных, т.д.), необходимых для решения социальных задач, которые на них возлагаются. К основным факторам, ограничивающим коммерческую деятельность, можно отнести следующие:

- ограничения по возможному времени использования площадей спортивного объекта для дополнительных массовых занятий, приносящих доход. Существенную часть времени площади могут использоваться, например, под занятия детских спортивных секций, что ограничивает возможность проведения на них дополнительных платных занятий для населения;

- требования к квалификации персонала для оказания некоторых видов физкультурно-оздоровительных услуг;

- ограничения, связанные с материально-технической базой и наличием в нужном количестве и нужного качества спортивного инвентаря для оказания дополнительных платных спортивно-оздоровительных услуг.

Необходимо понимать, что функционал спортивных клубов и возможности по дополнительной коммерческой составляющей их работы во многом определяются типом и размером помещений, которые присутствуют на спортивном объекте. В качестве таких помещений, подходящих для временного или постоянного оказания дополнительных платных физкультурно-оздоровительных услуг могут выступать, типовые помещения, например, школьный зал.

Безусловно, наиболее рационального использования существующих у спортивного или физкультурно-оздоровительного объекта площадей можно достичь, если учитывать будущий, в том числе коммерческий функционал объекта.

Описанные клубы 2 и 3-го типов имеют возможность часть ресурсов, не загруженных выполнением основных социальных задач, использовать для формирования дополнительного дохода.

**9. 2 Модель работы автономной некоммерческой организации физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства**

Важным моментом в организации деятельности физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства является создание его как некоммерческой организации, что позволит через участие НКО в грантовых конкурсах привлечь дополнительные ресурсы для осуществления своей деятельности. Для некоммерческих организаций социально-ориентированной направленности предусмотрены субсидии региональными и муниципальными органами власти. Законодательная база Российской Федерации позволяет на уровне муниципалитетов решать вопросы частичного или полного финансирования арендной платы, коммунальных услуг, в соответствии с этим клуб предоставляет социальные физкультурно-оздоровительные услуги для населения по месту жительства.

Согласно Федерального закона о Некоммерческих организациях (от 12.01.96 г. N 7-ФЗ, в ред. от 29.12.2010 г. )

1. Некоммерческой организацией является организация, не имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяющая полученную прибыль между участниками.

2. Некоммерческие организации могут создаваться для достижения социальных, благотворительных, культурных, образовательных, научных и управленческих целей, в целях охраны здоровья граждан, развития физической культуры и спорта, и иных целях, направленных на достижение общественных благ.

3. Некоммерческие организации могут создаваться в форме общественных организаций (объединений), некоммерческих партнерств, учреждений, автономных некоммерческих организаций, социальных, благотворительных и иных фондов, ассоциаций и союзов, а также в других формах, предусмотренных федеральными законами.

**Приобщения детей, подростков, молодежи к здоровому, спортивному образу жизни.**

9

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ***

**Автономная некоммерческая организация**

**Депутат городской, областной Думы**

**Администрация города, комитеты, управления**

**ВУЗ**

**Кафедра физ-воспитания**

**Школа, др. образов.**

**учрежд. микр-на**

**Комитет**

**Территор.**

**Обществ.**

**Самоупр.**

**Полиция**

**Инспекция КДН**

**Некоммерческие организа-ции**

**Парт-неры проекта**

Разработка и внедрение в практическую деятельность инновационных программ в сфере физкультурно-оздоровительной, спортивной работы.

Организация работы спортивных секций, проведение спортивно-массовых мероприятий в микрорайоне.

Проведение агитационной, просветительской работы по пропаганде здорового, спортивного образа жизни

Работа с детьми, подростками и молодежью по профилактике правонарушений, наркомании, других вредных привычек

Создание условий, организация здорового активного спортивного отдыха

- Принятие и реализация городских, областных программ по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе по месту жительства

- Участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях микрорайона.

- Договора о совместной деятельности в реализации программ.

- Совместная работа по реализации городских программ физкультурнооздоровитель-ной и спортивной работы по месту жительства

Подготовка инструкторов физкультурно-оздоровитель-

ной, спортивной работы по месту жительства:

-Научное и практическое сопровождение физкультурно-оздоровитель-ных и спортивных программы.

- Подготовка и участие волонтеров из числа студентов в физкультурно-оздоровитель-ной работе по месту жительства

Ежедневная удлиненная перемена «Олимпийский урок»,

Работа школьных спортивных секций.

Проведение физкультурно-оздорови-тельной, спортивно-массовой работы в школе, микрорайо-не.

Работа с обществен- ным и спортивным активом микрорайона по пропаганде и приобщению жителей микрорайона к здоровому и спортивному образу жизни.

Содействие и участие в проведении спортивно массовых мероприятий в микрорайоне.

Работа с детьми и подрост

ками, стоящими на учете в КДН и склонных к правонару

шениям.

Совместное

проведение профилакти ческих рейдов в микрорайо-не.

Направле

ние в спортивные секции клуба.

Реализа

ция социаль

ных, спортив-

ных программ

Работа с людьми с ограни-

ченными возмож-

ностями.

Создание рабочих мест для организации спортив-но-массовой работы по месту жительства работающие с людьми с огранич. клуба к правонаруше ниямвого спорта, досугании, правонарущений, распития спиртных напитков, таб

Инвестиро-вание проекта, создание материаль-но-техничес-кой базы для физкультурно-оздорови-тельной, спортивно-массовой работы по месту жительства Освещение хода реализации проекта через СМИ

Социально ориентированными некоммерческими организациями признаются некоммерческие организации осуществляющие деятельность, направленную на решение социальных проблем, развитие гражданского общества в Российской Федерации, а также виды деятельности, предусмотренные статьей 31-1 настоящего Федерального закона (в ред. Федерального закона от 05.04.2010 N 40-ФЗ)

Федеральный закон от 05.04.2010 г. № 40-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций» впервые вводит такое понятие как «социально ориентированные некоммерческие организации». Для того чтобы деятельность некоммерческих организаций признавалась социально ориентированной, она должна быть направлена на:

1. решение социальных проблем. Под термином «социальные проблемы» в данном контексте можно понимать обстоятельства, которые негативно влияют на жизнедеятельность человека или сообщества;

2. развитие гражданского общества в России;

3. иную деятельность, направленную на решение социальных проблем и развитие гражданского общества в Российской Федерации, а именно те виды деятельности, которые предусмотрены статьей 31.1 Федерального закона от 12 января 1996 года № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях». Органы государственной власти и органы местного самоуправления в соответствии с установленными настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами полномочиями могут оказывать поддержку социально ориентированным некоммерческим организациям при условии осуществления ими в соответствии с учредительными документами следующих видов деятельности:

- социальная поддержка и защита граждан;

* подготовка населения к преодолению последствий стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, к предотвращению несчастных случаев;
* оказание помощи пострадавшим в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов, беженцам и вынужденным переселенцам;
* охрана окружающей среды и защита животных;
* охрана и в соответствии с установленными требованиями содержание объектов (в том числе зданий, сооружений) и территорий, имеющих историческое, культовое, культурное или природоохранное значение, и мест захоронений;
* профилактика социально опасных форм поведения граждан;
* благотворительная деятельность, а также деятельность в области содействия благотворительности и добровольчества;
* деятельность в области образования, просвещения, науки, культуры, искусства, здравоохранения, профилактики и охраны здоровья граждан, пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан, физической культуры и спорта и содействие указанной деятельности, а также содействие духовному развитию личности.

Для признания некоммерческих организаций социально ориентированными федеральными законами, законами субъектов Российской Федерации, нормативными правовыми актами представительных органов муниципальных образований могут устанавливаться наряду с предусмотренными видами деятельности другие виды деятельности, направленные на решение социальных проблем, развитие гражданского общества в Российской Федерации.

Оказание поддержки социально ориентированным некоммерческим организациям осуществляется в следующих формах:

1) финансовая, имущественная, информационная, консультационная поддержка, а также поддержка в области подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников и добровольцев социально ориентированных некоммерческих организаций;

2) предоставление социально ориентированным некоммерческим организациям льгот по уплате налогов и сборов в соответствии с законодательством о налогах и сборах;

3) размещение у социально ориентированных некоммерческих организаций заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд в порядке, предусмотренном Федеральным законом "О размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд";

4) предоставление юридическим лицам, оказывающим социально ориентированным некоммерческим организациям материальную поддержку, льгот по уплате налогов и сборов в соответствии с законодательством о налогах и сборах.

**Оказание финансовой поддержки** социально ориентированным некоммерческим организациям может осуществляться в соответствии с законодательством Российской Федерации за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов путем предоставления субсидий. Бюджетные ассигнования федерального бюджета на финансовую поддержку социально ориентированных некоммерческих организаций (в том числе на ведение реестра социально ориентированных организаций - получателей поддержки), включая субсидии бюджетам субъектов Российской Федерации, предоставляются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

**Оказание имущественной поддержки** социально ориентированным некоммерческим организациям осуществляется органами государственной власти и органами местного самоуправления путем передачи во владение и (или) в пользование таким некоммерческим организациям государственного или муниципального имущества. Указанное имущество должно использоваться только по целевому назначению. Государственное и муниципальное имущество (здания, сооружения, земля), включенное в перечни, может быть использовано только в целях предоставления его во владение и (или) в пользование на долгосрочной основе (в том числе по льготным ставкам арендной платы) социально ориентированным некоммерческим организациям. Эти перечни подлежат обязательному опубликованию в средствах массовой информации, а также размещению в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальных сайтах утвердивших их федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местных администраций.

**Оказание информационной поддержки** социально ориентированным некоммерческим организациям осуществляется органами государственной власти и органами местного самоуправления путем создания федеральных, региональных и муниципальных информационных систем и информационно-телекоммуникационных сетей и обеспечения их функционирования в целях реализации государственной политики в области поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций.

Федеральными законами РФ регулируется деятельность НКО, в т.ч. для всех форм и видов некоммерческих организаций определен пакет документов и требования необходимые для регистрации НКО в органах юстиции и налоговых органах.

Создать некоммерческую организацию возможно одним или несколькими учредителями, причем учредителями некоммерческой организации могут стать как физические, так и юридические лица.

Последовательность создания некоммерческой организации:

а) Решение Учредителя о создании некоммерческой организации (Приложения)

б) Устав Автономной некоммерческой организации (Приложения)

в) Протокол первого собрания Совета Клуба (Приложения).

Вышеперечисленные документы предоставляются в представительство Минюста в регионе.

Также в **приложениях** представлены проекты документов, необходимых для участия в различного рода мероприятиях.

**9. 3 Организация деятельности физкультурно-спортивного клуба (фск) образовательных учреждений**

Физическая культура и спорт - это не только занятия направленные на развитие физических качеств и укрепления здоровья. Основополагающей целью образования является то, чтобы занятия физической культурой и спортом стали образом жизни современного человека и занимали достойное место в повседневной жизни подрастающего поколения.

Впервые федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) предусмотрена организация внеурочной деятельности в различных ее формах для реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (кружки, клубы, секции, студии, отделения, форумы, фестивали, мероприятия).

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» основными целями в физическом воспитании обучающихся и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

* сохранение и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников;
* реализация инновационных проектов в сфере физкультурно- спортивного воспитания;
* организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
* эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В соответствии с данными положениями стратегии государства, основными направлениями деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания является:

* развитие системы укрепления здоровья в образовательных учреждениях через увеличение двигательной активности обучающихся;
* межведомственное взаимодействие по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
* обеспечение безопасности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;
* применение передовых программ и технологий, внедрение инновационных методик с целью развития системы физкультурно- оздоровительного и спортивного воспитания;
* выявление одаренных детей и направление их в профессиональные спортивные клубы.

Показателями эффективной деятельности образовательной организации в направлении физического воспитания и приобщении молодого поколения к здоровому образу жизни должны быть следующие критерии:

* наличие профессиональных кадров;
* наличие спортивного материально-технического оснащения;
* организация и проведение спортивных мероприятий и праздников;
* наличие многопрофильного спортивного блока дополнительного образования;
* наличие спортивных команд и активное их участие в спортивных мероприятиях района, округа, города по различным видам спорта.

Ценностной особенностью всей клубной деятельности является роль коллектива при разрешении различных вопросов взаимоотношений в среде ученического самоуправления в созидании общего дела - построение системы физического воспитания и спорта через разнообразные форматы клубной деятельности.

Создаваемый при образовательном организации школьный/студенческий (ШСК/ССК) спортивный клуб является наиболее перспективной современной организационной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся и воспитанников.

При создании школьного спортивного клуба необходимо руководствоваться:

* законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012;
* федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-Ф3 в ред. от 25.12.2012;
* методическими рекомендациями министерства образования и науки Российской Федерации и министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
* распоряжением правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 7 августа 2009 г. № 1101-р;
* приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» от 13 сентября 2013 г. № 1065;
* рекомендациями утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации и Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 23.08.2011г. № 2/34-454;
* рекомендациями утвержденные Управлением развития физической культуры Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Рекомендации по созданию и деятельности физкультурно-спортивных клубов» от16 мая 2001 г.;
* методическими рекомендациями по развитию студенческого спорта (утв. Министерством спорта РФ и Министерством образования и науки РФ 28, 29 июня 2016 г.)
* постановлением Бюро Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР «Положение о спортивном клубе общеобразовательной школы» от 8 апреля 1965 г.;
* постановлением Бюро Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР «Положение о юном инструкторе по спорту», «Положение о юном судье по спорту» от 21 января 1965 г.

Для открытия спортивного клуба в структуре образовательной организации необходимо:

* наличие материально-технической спортивной базы (спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки и т.д.), оснащение спортивным инвентарем и оборудованием;
* наличие квалифицированных кадров;
* наличие не менее 2-х спортивных секций по видам спорта;
* активное участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

В связи с этим администрации образовательной организации, а так же педагогическому, ученическому и родительскому коллективам следует придерживаться примерного алгоритма действий для создания школьного (ШСК)/студенческого (ССК) спортивного клуба в структуре своей образовательной организации:

* ознакомиться и изучить документы, регламентирующие создание и деятельность спортивного клуба;
* сформировать рабочую группу из числа педагогических работников, обучающихся, родителей (законных представителей) для проведения организационных мероприятий по созданию спортивного клуба, с обязательной разработкой основных документов на основе примерных или типовых образцов (Устав клуба, Положение о клубе, Положение о Совете клуба, Положение о Спартакиаде, Положение о судейской бригаде и пр.);
* создать информационное пространство (сайт клуба, веб-страницу на сайте организации, информационный стенд) на котором будет освещаться организационная работа по созданию клуба, а в дальнейшем отражаться вся деятельность «Спортивного клуба»;
* издать приказ по образовательной организации об открытии спортивного клуба и о назначении руководителя спортивного клуба;
* провести общее собрание, на котором избирается состав Совета спортивного клуба, в сферу деятельности которого будет входить организация работы школьного спортивного клуба, разработка и создание рабочих документов (годовой план, программа развития клуба, расписание занятий, протоколы собраний, соревнований и других мероприятий, инструкции по охране труда и технике безопасности и другие документы).

Совет спортивного клуба, на закрытом заседании, избирает Председателя Совета спортивного клуба согласно Положению.

С целью разъяснения путей по созданию и организации деятельности школьных (ШСК) и студенческих (ССК) спортивных клубов обратимся к методическим рекомендациям по созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов.

**Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов**

Образовательная организация разрабатывает и утверждает устав, положение о спортивном клубе (далее - клуб) в соответствии с подобранными в данном сборнике методическими рекомендациями.

Деятельность клуба регламентируется локальными актами общеобразовательного учреждения.

Клуб может создаваться как структурное подразделение общеобразовательной организации на основании приказа Минобрнауки России № 1065 от 13.09.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» или как общественное объединение с учетом региональных, местных особенностей и интересов обучающихся. Образовательная организация самостоятельна в выборе формы деятельности клуба.

Основополагающими целями в сфере деятельности клуба является привлечение обучающихся образовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта, формирование здорового образа жизни.

Формы организации работы клуба, методы и средства выбираются в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности.

Задачами деятельности клуба является развитие системы физического воспитания и спорта в образовательной организации в рамках урочной и внеурочной деятельности, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к укреплению здоровья, организация системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации.

В сферу клубной деятельности входит организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, подготовка и формирование команд по видам спорта, участие их в соревнованиях разного уровня (муниципального, окружного, городского, Всероссийского), пропаганда основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Основными формами работы в клубной деятельности являются занятия в секциях, группах, командах и объединениях комплектующиеся с учетом возраста, пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Членами клуба могут быть обучающиеся, педагогические работники, родители обучающихся (законные представители), выпускники, а также обучающиеся других образовательных организаций.

Члены клуба имеют право заниматься в секциях и группах в соответствии со своими интересами, способностями и возможностями.

Занятия в клубе проводятся в соответствии с расписанием, в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий.

Непосредственное проведение занятий осуществляется учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, тренерами- преподавателями учреждений дополнительного образования, и другими специалистами физкультурно-спортивной направленности. Оплата труда педагогических работников осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

В клубе организовывается и устанавливается постоянный врачебный контроль над всеми занимающимися. Контроль осуществляется медицинскими работниками образовательной организации.

Формами самоуправления в клубе является совет клуба, попечительский совет, общее собрание и иные формы самоуправления, зафиксированные в содержании Устава и Положении клуба.

Управление клубом осуществляет его руководитель, назначенный директором образовательной организации.

Образовательная организация обязана создавать необходимые условия для развития физической культуры и спорта, предоставлять клубу спортивные объекты, необходимое спортивное оборудование и инвентарь, обеспечивать финансирование деятельности клуба в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительными источниками финансовых средств могут быть добровольные пожертвования в фонд клуба, взносы и передаваемые материальные ценности от государственных, частных организаций, предприятий, а также отдельных физических лиц.

Клуб может иметь собственное название, эмблему, наградную атрибутику, спортивную форму.

Для реализации своих целей и задач клуб взаимодействует с образовательными организациями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными и частными организациями.

В ПРИЛОЖЕНИЯХ представлены нормативно-правовые документы, регламентирующие создание и деятельность спортивных клубов и необходимые примеры.

**10. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ В СОШ**

Физическая культура, здоровый образ жизни, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта среди школьников – важнейшая функция, стратегическая задача воспитательно-образовательной политики нашей школы, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей школьников, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и сближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, содействует снижению травматизма и заболеваемости.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни являются формой профилактики распространения наркотиков, алкоголизации детей и подростков, предупреждения беспризорности и безнадзорности как причин, катализирующих развитие негативных социальных процессов.

Школа выступает как универсальная среда формирования нового качества жизни, где здоровье духовное, нравственное и физическое являются естественными формами проживания индивидуума, прежде всего с двух позиций.

Первая – именно в условиях учебно-воспитательного процесса чаще всего проявляется аддиктивное поведение как сопротивление ребенка целенаправленному педагогическому воздействию вследствие различных причин, включая педагогические просчеты воспитателей, родителей, дефекты психологического и социального развития, особенности характера, затрудняющие их социальную адаптацию, усвоение учебных программ и социальных ролей.

Вторая причина заключается в том, что образовательные учреждения являются местом, где дети и подростки проводят большую часть активного времени и определяют их дальнейшую судьбу. Специфика процесса обучения состоит в большом организующем и воспитательном потенциале. И современному педагогу необходимо не только уловить коренные изменения в обществе, но и понять его новые требования к выходящим в самостоятельную жизнь молодым людям, чтобы минимизировать их трудности адаптации к взрослой жизни.

Там, где противоречия в отношении к миру и себе становятся конфликтными, углубляются и обостряются, а не разрешаются, возникают внутренние предпосылки для отклонения в поведении, а впоследствии - формировании отрицательных качеств.

Период взросления - это период бурных физиологических изменений, гормональных подъемов и срывов. Депрессивные переживания, невербализованность и недифференцированность чувств подростка, являются факторами особой уязвимости и опрометчивости в жизненном экспериментировании несовершеннолетних.

Таким образом, школа обладает уникальной возможностью стать безопасной сетью, ограждающей детей и подростков от неблагоприятных факторов, влияющих на их развитие и психосоциальное благополучие; стать средой, обеспечивающей формирование культуры адекватного социальным нормам поведения и здорового образа жизни. Заручившись поддержкой семьи, социальных институтов, общественности школа проводит разработку и внедрение комплексного позитивного воспитания.

* 1. **Сущность и содержание организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы**

Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у школьников.

Под спортивно-массовой работой понимается привлечение школьников к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

В то же время указанные виды деятельности предполагают совокупность социальных, правовых и педагогических мер по выявлению и устранению причин и условий социально обусловленных отклонений в поведении несовершеннолетних и предусматривает индивидуальную работу с детьми «группы риска», состоящими на различных видах учета.

Педагогические усилия школы сконцентрированы на организации работы, которая направлена на формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, создание единого социокультурного пространства на территории школы.

Условиями разработки и реализации Концепции как целостной системы пропаганды здорового жизненного стиля среди школьников являются:

* социально-экономическое и правовое обеспечение государственной системы пропаганды здорового образа жизни и опыта работы системы образования города и района;
* этапность школьной системы по формированию здорового образа жизни с четким определением стратегических и тактических целей каждого этапа;
* обобщение и рефлексия имеющегося в школе опыта работы и разработка своей программы «Здоровье»;
* мониторинг здоровья школьников на каждом этапе становления и функционирования системы.
  1. **Стратегия развития физической культуры и спорта среди школьников**

Стратегической целью развития физической культуры и спорта среди школьников, реализуемой в школьной воспитательно-образовательной среде на основе единых усилий педагогов, психологов, сотрудников правоохранительных органов, медицинских работников, работников социальных служб и культуры, средств массовой информации и общественности, является смыслоопределяющая установка у подрастающего поколения на здоровье как жизненную ценность, развитие адаптационных механизмов, обеспечивающих оптимальное взаимодействие с окружающим миром.

Стратегия действий направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления школьников, максимальное их вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Стратегия предусматривает реализацию мероприятий, направленных на:

* формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и молодежи социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;
* формирование психолого-педагогических ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков основ здорового образа жизни и формированию здорового жизненного стиля;
* внедрение в воспитательно-образовательную среду школы современных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих формирование ценностей здорового образа жизни;
* развитие единой социокультурной среды как гаранта безопасного пространства жизни для ребенка и его семьи.

**Принципы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе:**

* Любое негативное поведение, образ жизни, привычки несовершеннолетних есть проблема, и она не может быть решена запретительными или карательными мерами. В основе всех допустимых способов ее решения лежат принципы убеждения, полноты информации, доброй воли, соблюдения личных прав, доступности и бесплатности занятий.
* Каждый взрослый человек вправе распоряжаться собственным здоровьем по своему усмотрению. Именно потому, что выбор делает взрослый человек, подростки, не будучи взрослыми, не должны курить, употреблять алкоголь и наркотики.
* Важнейшей является задача воспрепятствования приобщения несовершеннолетних к табакокурению, алкоголизму, наркомании.
* Пропагандистскую работу осуществляют, по роду своей деятельности, прежде всего учителя физической культуры и другие педагоги школы, работники МУЗ ЦРБ, а также все заинтересованные ведомства.
* Коллегиальность усилий института социального партнерства позволяет создать такое культурно-образовательное пространство, где не должно быть места негативным проявлениям.

**Цели организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе:**

* Формирование нового качества воспитательно-образовательного пространства школы, в котором физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность школьников выступает социальным процессом, базирующемся на принципах социального партнерства и объединяющем все здоровые интеллектуальные, нравственно-волевые, культурно-ценностные, мировоззренческие, профессиональные ресурсы.
* Пропаганда культуры досуга среди детей и подростков через организацию и участие в спортивно-массовых мероприятиях.
* Социализация детей и подростков на основе инициируемых в школьной среде экологичных моделей альтернативного поля устойчивой нравственной позиции и получения необходимого физического развития через приобщение к занятиям физической культурой и спортом.
* Формирование образа школы как территории здоровья в общественном сознании.

**Задачи организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе:**

* всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом, психическом развитии детей и подростков;
* пропаганда и утверждение здорового образа жизни среди детей и подростков, их родителей, педагогов школы; организация содержательного, познавательно-развлекательного досуга детей и подростков;
* создание условий для социализации личности подростка на ранней стадии его становления;
* осуществление мониторинга здоровья детей и подростков и оценка эффективности проводимых мероприятий;
* усиления роли школьных СМИ по формированию здорового жизненного стиля через занятия физической культурой и спортом.
  1. **Основные направления деятельности в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе**

По содержанию работы:

• диагностическое;

• просветительское;

• профилактическое,

• реабилитационное;

• досуговая деятельность (занятость в спортивных секциях;

• спортивно-массовое.

По целевой группе:

• ученики начальных классов;

• учащиеся второй и третьей образовательной ступени;

• ученики с ослабленным здоровьем;

• семья;

• педагогический коллектив.

**Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работы в школе включает в себя следующие виды деятельности:**

• мониторинг состояния физического развития современного поколения детей, которое вызывает тревогу и требует активных действий всех структур законодательной и исполнительной власти;

• пропаганду здорового образа жизни через урочную, внеклассную, досуговую, воспитательно-образовательную деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе;

• участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных программ, программы «Здоровье», развития школы;

• расширение возможностей сферы досуга обучающихся через сохранение и развитие сети спортивных и оздоровительных секций на базе школы, внеклассную и внеурочную деятельность;

• воспитание будущих родителей и психолого-педагогическое просвещение взрослых в области семейного досуга через участие в спортивных мероприятиях;

• формирование позитивного родительского мнения по вопросам воспитания детей средствами спорта;

• формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как семейной ценности;

• создание школьного пресс-центра и выпуск газеты «Здоровому – все здорово» для пропаганды спортивного досуга.

* 1. **Технология деятельности по организации спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе**

При организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе необходимо соблюдение четырех условий:

• дети имеют право и должны получать достаточно достоверную информацию по всем волнующим их вопросам, в том числе и по вопросам здоровья; необходимо учить их самостоятельно добывать нужные сведения, анализировать и проверять их;

• развитие у детей и подростков чувств свободы и ответственности. Это достигается через их конструктивное взаимодействие с взрослыми. Отношения должны строится так, чтобы имелась возможность отвечать за последствия своего выбора;

• обеспечение всех без исключения детей психологической поддержкой в специальной работе по принятию себя и выбора своего (позитивного) жизненного стиля.

• привитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе содержит несколько модулей:

• уроки физической культуры;

• лечебная физическая культура;

• работа школьных спортивных секций;

• занятость обучающихся в спортивных секциях другой ведомственной принадлежности;

• участие в олимпиадном движении;

• спортивно-массовые мероприятия различного уровня;

• информационно-разъяснительная работа с родительской общественностью путем сотрудничества с институтом социального партнерства и СМИ.

Меры по реализации Концепции

Для более успешного решения проблем пропаганды и формирования у детей и подростков здорового жизненного стиля требуется осуществлять работу по следующим направлениям:

**10.4.1 Образование, воспитание, досуг, занятость**

1. Реализовать комплекс мероприятий по реализации прав детей на образование по повышению статуса воспитания и эффективности спортивной и оздоровительной, воспитательной работы в школе, в том числе:

• обеспечить дальнейшее развитие школьной службы психолого-педагогического и медицинского сопровождения, предусмотрев совершенствование организационных, нормативно-правовых, научно-методических, кадровых, ресурсных условий для ее функционирования;

• принять меры по развитию сети спортивных секций и секций ЛФК на базе школы;

• продолжить разработку и внедрение в образовательный процесс специализированных учебных программ, направленных на сохранение здоровья школьников;

• продолжить просвещение детей и родителей по формированию у них здорового образа жизни;

2. Осуществить дополнительные меры по развитию физической культуры и спорта, активного творческого досуга и занятости несовершеннолетних, расширению возможностей организации внеклассной и внеурочной работы, в том числе:

• обеспечить создание в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, воспитанников средствами физической культуры и спорта; проведению спортивных олимпиад, спартакиад, семейных соревнований различных уровней;

• адаптировать стандарты нормативов по физической культуре в школе, выделив два типа занятий: спортивно-оздоровительного характера для физически здоровых детей и группу здоровья для физически слаборазвитых детей;

• обеспечить реализацию физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового процессов необходимым спортоборудованием и инвентарем;

• разработать механизм стимулирующего финансирования образовательного учреждения, материального поощрения педагогов, занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью.

3. Принять меры по развитию и поддержке пресс-центра школьного ученического самоуправления, занимающегося пропагандой здорового образа жизни.

**10.4.2 Работа с семьей**

Важнейшей проблемой оздоровления детей и подростков является сотрудничество и партнерство с семьей. Семья имеет мощное воздействие на воспитание и образование подрастающего поколения, усвоение культурных традиций, формирование личности, здоровье общества в целом. Педагогические усилия в рамках организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе должны быть направлены прежде всего на развитие социального, педагогического, культурного потенциала семьи. Для этого необходимо:

• разработать и реализовать комплекс мер, направленных на повышение психолого-педагогической компетентности родителей, формирование у них сознательного ответственного отношения к здоровью ребенка, выполнению обязанностей по воспитанию, содержанию и обучению своих детей, укреплению семейных традиций, в том числе:

принять дополнительные меры по интенсификации информационно-просветительской работы с родителями (законными представителями), оказанию им соответствующей психолого-педагогической помощи в воспитании детей и привлечению их к занятиям в спортивных или оздоровительных секциях; обеспечить обучающихся и родителей (законных представителей) информацией о работе спортивных секций и учреждений, находящихся в микрорайоне школы, в городе; ввести в практику работы новые формы совместной спортивной деятельности семьи и школы; поощрять родителей и детей, занимающихся в спортивных секциях и участвующих в спортивных соревнованиях.

**10.4.3 Совершенствование нормативно-правового, организационного и кадрового обеспечения организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе:**

• ежегодно проводить мониторинг здоровья школьников;

• ежегодно проводить мониторинг занятости в спортивных и оздоровительных секциях;

• ежегодно проводить мониторинг спортивных достижений обучающихся;

• ежегодно отслеживать процент включенности обучающихся в спортивные мероприятия различного уровня

• способствовать утверждению в школе принципов ЗОЖ;

• разработка и реализация комплекса мер по улучшению охраны здоровья несовершеннолетних, включая регулярные профилактические осмотры;

• способствовать защите детей и молодежи от информации, наносящей вред их здоровью, нравственному, физическому, духовному развитию.

## 11. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ЗАНЯТИЯМ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Рекомендовано Управлением развития физической культуры Госкомспорта России   
24 июня 2001 г.

(извлечения)

К числу массовых видов спорта, имеющих оздоровительную направленность, относятся: лыжный спорт, ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт, волейбол, футбол, атлетическая и ритмическая гимнастика и др.

Наиболее приемлемыми в целях оздоровления являются циклические виды спорта.

Виды спорта, характеризующиеся стандартными ациклическими движениями (атлетическая гимнастика), совершенствует координацию, деятельность анализаторов (зрение, слух), способствуют развитию силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Виды спорта, характеризующиеся качественной оценкой выполняемых движений (аэробная гимнастика), развивают скоростно-силовые и силовые качества, совершенствуют координацию и управление движением. Тренируют органы чувств (слух, зрение), вестибулярный аппарат и сосудистую систему.

Виды спорта, характеризующиеся ситуационными (нестандартными) движениями (волейбол, футбол, теннис, кроссы, гонка на лыжах), динамичны, имеют скоростно-силовую направленность, требуют развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Они способствуют отработке быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Как видно, массовые виды спорта совершенствуют:

* физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;
* деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для профилактики заболеваний, сохранения здоровья и повышения профессиональной работоспособности.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Знания по теоретическим вопросам приобретаются в результате прослушивания лекций, самостоятельной проработки специальной литературы. Для повышения теоретического уровня занимающихся рекомендуется примерный минимум сведений, заложенных в следующих темах:

Физическая культура в жизни человека - 1 час.

Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации; Концепция развития физической культуры и спорта в России. Физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного, рабочего и свободного времени различных социально-демографических групп населения.

Правила личной и общественной гигиены - 2 часа.

Рациональный суточный режим как условие обеспечения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями. Влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) на организм человека. Профилактика простудных и других распространенных заболеваний. Роль физической культуры в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками. Врачебный контроль и самоконтроль.

Анатомо-физиологические особенности организма-1 час.

Анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, органов и систем людей различного возраста. Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека.

Индивидуальная утренняя гигиеническая гимнастика - 1 час.

Гигиеническая гимнастика как фактор оперативной оптимизации текущего функционального состояния организма и сохранения здоровья. Учет индивидуальных особенностей при составлении и дозировании нагрузки в комплексах гигиенической гимнастики. Оздоровительная эффективность упражнений на тренажерах и других устройствах для домашнего пользования.

Оздоровительные функции физических упражнений, закаливания и занятий различными видами спорта - 2 часа.

Здоровье как социальная и личностная ценность.

Значение рационального двигательного режима и закаливания для людей различного возраста, пола и физической подготовленности. Оздоровительный эффект и особенности методики занятий физическими упражнениями и массовыми видами спорта.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

ВОЛЕЙБОЛ

Характеристика волейбола, организация занятий, методические указания

Волейбол пользуется заслуженной популярностью у людей, желающих укрепить свое здоровье. Игра для удовольствия и здоровья на небольшой площадке (9мx18м), где располагаются 12, 8 или 6 человек, не требует значительных напряжений. Нагрузки, действующие на организм занимающихся, достаточно умерены. Несложное выполнение технических приемов и тактических действий, а также отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, делает игру в волейбол общедоступной.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработать такие жизненно необходимые качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы; снижает умственную усталость. Волейбол приучает игроков к коллективным действиям, умению подчинить свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру.

При условии правильной методики тренировки, когда нагрузки постепенно повышаются, у занимающихся волейболом урежается сердечный ритм, снижается артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. Соответственно разумное использование волейбола в санаториях, домах отдыха, профилакториях, по месту жительства и местах массового отдыха и т.п. может дать большой положительный эффект.

На занятиях особое внимание следует уделять отработке простейших игровых приемов, наиболее часто применяемых в игре; передаче мяча двумя руками сверху и снизу, нижней и верхней подачи, приему подачи, прямому нападающему удару, индивидуальному блокированию, приему нападающих ударов. Целесообразно упражнение с мячом выполнять в парах. Партнеры поочередно помогают друг другу, создают благоприятные условия для выполнения игрового приема (подают мячи, набрасывают для нападающего удара, тренируют в защите и др.) Несмотря на то, что волейбол играют руками, на работу ног следует обратить особое внимание. Активно работая при передачах, ноги способствуют передаче мяча руками на большое расстояние, смягчают прием мяча, позволяют игроку быстро перемещаться и своевременно принимать стойку готовности, от чего зависит качество игры.

При отработке передач мяча в равной мере следует уделять внимание передаче сверху и снизу. Тренируя подачу, целесообразно вначале овладеть подачей на точность, а уж потом - на силу. Эта же рекомендация относится и к тренировкам нападающих ударов.

Многократное повторение упражнений на занятиях способствует повышению эффективности выполнения технических приемов и тактических действий.

Нагрузка на занятиях и двухсторонняя игра легко может регулироваться. Учитывая оздоровительную направленность волейбола, нагрузку целесообразно варьировать за счет повышения или понижения интенсивности выполняемых упражнений, увеличения или уменьшения количества мячей на занятиях или игроков при двусторонних играх. Чем меньше игроков на площадке, тем больше нагрузка приходится на них.

Интервал между занятиями не должен превышать 3 дней, в противном случае тренировка не принесет желаемых результатов.

Примерный учебный план занятий волейболом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
| при 2-х занятиях в неделю | при 3-х занятиях в неделю |
| Теория | | | |
| 1 | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| 2 | Правила игры (соревнований) | 2 | 2 |
| 3 | Техника и тактика волейбола | 2 | 2 |
| Практика | | | |
| 1 | Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения | 36 | 54 |
| 2 | Техника волейбола | 60 | 90 |
| 3 | Тактика волейбола | 30 | 45 |
| 4 | Учебные и календарные игры | 30 | 45 |
| 5 | Участие в массовых соревнованиях | 10 | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 8 | 12 |
| 7 | Плавание | 6 | 10 |
| 8 | Гимнастика | 5 | 8 |
| 9 | Лыжи | 6 | 10 |
| 10 | Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности | 6 | 12 |
|  | Всего: | 208 | 312 |

Практический материал

Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, лыжами.

Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Удары по мячу одной рукой снизу. Перебивание мяча через сетку кулаком. Подачи: нижняя прямая и верхняя прямая. Прием подачи. Прием и передача мяча, отскакивающего от стенки.

Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Прием нападающих ударов.

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите без мяча и с мячом.

Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Учебно-тренировочные игры. Участие в массовых соревнованиях по волейболу.

ФУТБОЛ

Характеристика футбола, организация занятий, методические указания.

Футбол - динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболиста включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально- волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту, и точность движений, силу и выносливость.

Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Поскольку в футбол в самых различных, нередко изменяющихся климатических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Особая привлекательность футбола объясняется еще и его доступностью. Футбол не требует специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать футбол также в качестве средств активного отдыха. Игра в футбол снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

Вместе с тем надо помнить, что несоблюдение правил игры и техники выполнения игровых приемов может привести к травмированию игроков. Большое значение для предупреждения повреждений в футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности и последовательности в овладении технико- тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся. Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям.

Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в футбол - футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать кеды нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Технические приемы - это средство ведения игры. Они весьма многообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом ( остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.)

Величину площадки для игры устанавливают в зависимости от того, сколько игроков в ней будет участвовать. Если мало, то длина игрового поля приемлема в пределах от 30 до 50 шагов, а ширина - 20-30 шагов. Если игроков по 2-3 человека в команде, то лучше играть без вратарей, если 5-6 человек и больше, целесообразно играть с вратарем.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было целесообразно периодически делать паузы по две-три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу.

Продолжительность игры зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. Если в команде по 3-5 игроков, то рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут. Когда в команде от шести игроков и выше, играют примерно час или больше.

Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

Примерный учебный план занятий по футболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
| при 2-х занятиях в неделю | при 3-х занятиях в неделю |
| Теория | | | |
| I | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| 2 | Правила игры в футбол Техника и тактика. | 2 | 2 |
| Практика | | | |
| 1 | Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения | 20 | 31 |
| 2 | Упражнения по технике игры | 62 | 92 |
| 3 | Упражнения по тактике игры | 31 | 46 |
| 4 | Плавание | 10 | 15 |
| 5 | Легкая атлетика | 17 | 24 |
| 6 | Спортивные и подвижные игры | 16 | 29 |
| 7 | Лыжи | 10 | 16 |
| 8 | Учебные игры, участие в массовых соревнованиях | 27 | 40 |
| 9 | Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности | 12 | 15 |
|  | Всего: | 208 | 312 |

Практический материал

Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения. Занятия легкой атлетикой, плаванием, лыжами, гимнастикой и др.

Удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу после остановки, ускорения, ведения, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении - вперед и назад. Остановка мяча, летящего навстречу, внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

Ведение мяча правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров.

Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.

Передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении с последующим ударом по воротам.

БАСКЕТБОЛ

Характеристика баскетбола, организация занятий, методические указания.

Игра получила свое название от английского слова «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды, при условии соблюдения правил, стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая от его бросков свою корзину. За попадание мяча в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется время для выявления победителя.

Благодаря тому, что баскетбол воспитывает в игроках силу, ловкость, он очень популярен во всем мире. Баскетбол относится к скоростным видам спорта, для занятий которым нужна сравнительно небольшая площадка. Для баскетболиста необходимы выносливость, прыгучесть, ловкость, быстрота реакции, способность хорошо ориентироваться на площадке. Во многих видах спорта, в особенности в легкой атлетике, баскетбол является составной частью тренировок.

Согласно официальным правилам, соревнования по баскетболу проводятся только в залах, в большинстве случаев на паркетном полу, но летом зачастую играют в баскетбол на открытых площадках, похожих на теннисные корты. В последнее время все чаще используются площадки с синтетическим покрытием.

Идея бросать мяч в кольцо или корзину родилась очень давно. Подобные игры были знакомы еще норманнам, жившим более 1000 лет назад, а также народам Средней и Южной Америки (майя, ацтекам, инкам, жителям Флориды). Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США доктором Дж. Найсмитом в 1891г. Эти правила были опубликованы в 1894 г, который и считается годом рождения баскетбола. В состав каждой команды входят 5 основных и 5-7 постоянных запасных игроков, которые могут вступать в игру только после остановки игры и свистка судьи. Если команда, владеющая мячом, имеет право на замену при каждой остановке игры, то команда, не владеющая мячом, имеет право на замену только в случае отскока мяча и тайм-аута или когда команда, владеющая мячом, делает замену.

Баскетбольные матчи судят 2 судьи на площадке. При вынесении решений судьи не могут оспаривать решения друг друга. Если оба штрафа равнозначны и применены к обеим командам, то игра продолжается спорным вбрасыванием. За столом судейской коллегии находятся: 1-й судья - хронометрист, отвечающий за чистое время матча, 2-й судья - хронометрист, отвечающий за соблюдение правила 30 сек, судья - протоколист, заносящий в личные карточки игроков полученные очки, замечание, текущий результат и положения «вне игры».

Во время тактико-технической тренировки спортсмены должны с помощью общей и специальной физической подготовки овладеть необходимыми навыками для игры в баскетбол. Сюда относятся: тренировка быстроты ног, рук и пальцев. тренировка ловкости, выдержки, быстроты реакции и бега. Наряду с хорошей легкоатлетической и гимнастической подготовкой хорошим средством для достижения вышеперечисленных целей является тренировка типичных форм отдельных игроков моментов и типичной для баскетбола техники владения телом.

При обучении баскетболистов особое внимание обращается на овладение техникой и индивидуальной тактикой игры, особенно техникой передач и бросков в корзину. На тренировку этих элементов выделяется, по крайней мере, половина всего времени.

Примерный учебный план занятий баскетболом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
| при 2-х занятиях в неделю | при 3-х занятиях в неделю |
|  | Теория | |  |
| 1 | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| 2 | Правила игры (соревнований) | 2 | 2 |
| 3 | Техника и тактика баскетбола | 2 | 2 |
|  | Практика | | |
| 1 | Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения | 36 | 54 |
| 2 | Техническая подготовка баскетболиста | 60 | 90 |
| 3 | Тактическая подготовка баскетболиста (командная, зонная, личная защита. Нападение (быстрым прорывом, против зонной защиты, при вбрасывании из-за боковой линии, против прессинга) | 30 | 45 |
| 4 | Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры) | 30 | 45 |
| 5 | Участие в массовых соревнованиях | 10 | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 8 | 14 |
| 7 | Плавание | 6 | 10 |
| 8 | 1 имнастика | 5 | 8 |
| 9 | Лыжи | 6 | 10 |
| 10 | Подготовка и сдача нормативов физической  подготовленности | 6 | 10 |
|  | Всего: | 208 | 312 |

Практический материал

«Азбука» баскетбола: атака, блокировка, бросок (спортивный, штрафной), вбрасывание, ведение мяча, заслон, защита, защитник, зона, игрок, комбинация игровая, линия, мяч, нападающий, нападение, область штрафного броска, партнер, передача мяча, подстраховка, прессинг, пробежка, проход, соперник, стойка, тайм-аут, точка, финт, фол', штраф, штрафной бросок.

Основные элементы техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача мяча отскоком от площадки. Ведение мяча (дриблинг). Отбор мяча. Остановки и повороты. Бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок «крюком».

Развитие ловкости и координационных способностей, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.

ФИТНЕС- АЭРОБИКА

Характеристика фитнес - аэробики, организация занятий, методические указания

Фитнес - аэробика - это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки. Она является атлетической формой ритмической гимнастики.

Различают несколько видов аэробики:

* фанк - аэробика,
* степ - аэробика,
* джаз - аэробика,
* круговая аэробика,
* спортивная аэробика,
* базовая (оздоровительная аэробика) - аэробика.

С детьми младшего школьного возраста рекомендуется проводить занятия базовой - аэробикой, это связано с особенностями развития детского организма и их морфо-функциональным развитием. Базовая аэробика - это некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Она используется для тренировочных занятий.

Занятия фитнесом с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях решаются три основные педагогические задачи: воспитательная, оздоровительная, и образовательная.

Структура занятий фитнесом предусматривает три части:

* Подготовительную
* Основную
* Заключительную

Одну из важнейших ролей занимает правильный подбор музыкального сопровождения. При этом необходимо учитывать его темп, ритм, характер (настроение), чтобы связь движений с музыкой была органичной. Выбирая музыкальное произведение, необходимо учитывать количество акцентов в ми

нуту (ударных долей такта): 50-90 акцентов в минуту - спокойная мелодия подойдет для упражнений на растягивание, расслабление; 100-120 акцентов в минуту - более быстрая - для упражнений на развитие мышц шеи, рук, плечевого и брюшного пояса и т.д.; 120-180 -ритмичная, быстрая мелодия - для упражнений в беге, подскоков. Других танцевальных движений.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным, с жестким, нескользким покрытием. Желательно иметь в помещении большое зеркало, которое необходимо для разучивания упражнений. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу ( партере) необходимо иметь коврик.

Костюм для занятий оздоровительной аэробикой должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. На ноги должны быть надеты кроссовки или кеды. Для профилактики плоскостопия беговые упражнения и упражнения в положении стоя лучше выполнять в обуви с супинаторами (кроссовках).

Длинные волосы, чтобы они не мешали выполнять упражнения, нужно собрать в пучок на затылке, короткие убрать под повязку.

## ЖУРНАЛ УЧЕТА РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ/ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Вид спортивной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструктор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возрастная категория занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Указания по ведению журнала

* Журнал заполняется инструктором для каждой группы и является основным документом по учету занимающихся и выполнению программ занятий.
* Записи заносятся аккуратно, разборчиво и только ручкой.
* Заполнение всех граф в каждом разделе обязательно.
* В разделе «Расписание занятий» указывается время проведения занятий.
* Журнал хранится у инструктора по виду спорта, заполняется в обязательном порядке на каждом занятии.
* По окончании ведения журнал сдается в архив учреждения.

Расписание занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День**  **Месяц** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Январь |  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль |  |  |  |  |  |  |  |
| Март |  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель |  |  |  |  |  |  |  |
| Май |  |  |  |  |  |  |  |
| Июнь |  |  |  |  |  |  |  |
| Июль |  |  |  |  |  |  |  |
| Август |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  |  |

Общие сведения о занимающихся

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Год рождения** | **Дата медицинского осмотра** | | **Место учебы, работы** | **Ф.И.О. родителей (детям до 18 лет); домашний адрес, телефон** |
| **I** | **II** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |

Инструктаж по технике безопасности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество занимающегося | Дата проведения | Тема инструктажа | Подпись лица, получившего инструктаж | Подпись  лица, проводившего инструктаж |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Учет посещаемости занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Фамилия, имя** | **Дни месяца** | | | | | | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Подпись инструктора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись проверяющего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность, ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Календарный план занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** |
| **1. Теоретические занятия:** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Практические занятия:** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Проводимые спортивные мероприятия:** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Итоги работы за календарный год

|  |
| --- |
| 1. Количество постоянно занимающихся (более 6 месяцев): |
|  |
|  |
| 2. Итоги выступлений в спортивных соревнованиях: |
|  |
|  |
| 3. Количество занимающихся, переданных в спортшколы: |
|  |
| 4. Замечания и предложения: |
|  |

Сведения о травматизме

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество | Характеристика травмы | Дата | Причины |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Проверки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Наименование организации, фамилия, имя, должность проверяющего | Замечания и предложения |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Примерный учебный план занятий фитнес - аэробикой, ритмической гимнастикой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
| при 2-х занятиях в неделю | при 3-х занятиях в неделю |
| Теория | | | |
| 1 | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| 2 | Правила соревнований | 2 | 2 |
| 3 | Правила техники безопасности на занятиях фитнес- аэробикой | 2 | 6 |
| Практика | | | |
| 1 | Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения | 36 | 54 |
| 2 | Элементы базовой фитнес-аэробики | 60 | 90 |
| 3 | Атлетическая гимнастика | 30 | 45 |
| 4 | Составление связок, состоящие из базовых элементов | 30 | 45 |
| 5 | Участие в показательных выступлениях, фестивалях, окружных и городских соревнованиях | 10 | 15 |
| 6 | Танцевальные элементы | 8 | 10 |
| 7 | Элементы спортивной аэробики | 6 | 10 |
| 8 | Гимнастика | 5 | 8 |
| 9 | Стречинг, релаксация | 6 | 10 |
| 10 | Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности | 6 | 10 |
|  | Всего: | 208 | 312 |

Практический материал

ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и шеи, упражнения для ног, упражнения для мышц живота и спины.

Элементы базовой аэробики: закрепление шагов, составление связок состоящих из базовых элементов (квадрат) по «восьмеркам». Разновидности шагов и бега с использованием различных плоскостей, добавлением движений руками, изменением ритма, направления перемещения в пространстве.

Танцевальные элементы: обучение шагам латино-американских танцев: мамба, ча- ча-ча. Обучение шагам - «шоссе, повороты, галоп, польки». Составление связок.

Элементы спортивной аэробики: развитие динамической силы, статической силы, прыжки (олень, кенгуру). Стречинг. Релаксация. Контроль: выполнение тестов ОФП, элементов базовой аэробики, участие в соревнованиях.

ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ

Характеристика городошного спорта, организация занятий, методические указания.

Старинная русская игра для мужчин любого возраста. Играют от 4 до 12 человек. Инвентарь: 10 коротких круглых чурок городков (толщиной 5 и длиной 10-12 см.), несколько палок бит (длина 100-80 см), толщина на одном конце 5-6см, на другом, за который берется игрок Зсм). Биты делают из твердых пород дерева.

Площадки размером 12x6м (см. рисунок). На одном конце площадки чертят два квадрата со стороной 2м - это «города». В них размещаются фигуры, составляемые из городков.

От передних углов каждого города расходятся по две линии «усы». Затем проводится штрафная линия на расстоянии 1м от лицевой линии «города». Часть площадки между «усами» и «городом» называется «пригородом». Против каждого «города» чертят по две короткие (2м) линии: одну на расстоянии Юм от лицевой линии «города», другую на расстоянии 5м от «города». Дальняя черта называется коном, а ближняя - полуконом. Сбоку кона и полукона проводятся боковые линии.

Как играть? Играющие делятся на две равные по численности команды. Каждая получает по жребию свой «город», 5 городков и биты. Команды ставят в своих «городах» фигуры из городков и стараются выбивать их битами. Всего надо выбить 10 фигур. Каждый игрок по очереди может бросить только 2 биты. После того как пробили все игроки одной команды, начинает выбивать городки в своем «городе» вторая команда. Фигуры ставятся одна за другой в установленном играющими порядке. По договоренности можно заменить одни фигуры другими и увеличивать или уменьшать их число. Перед началом игры (по жребию) определяют, какая команда будет бить первой. Её игроки по очереди начинают сбивать фигуру битой, став на кону (дальняя линия). Если игрок не попадает в фигуру или попадает, но не выбивает ни одного городка из квадрата, то следующий по очереди опять бьет с кона. Как только будет выбит хотя бы один городок, следующие удары по фигуре делаются уже с ближней линии (с полукона).

Когда первая команда закончит свои удары, начинает выбивать городки вторая - также по очереди. При игре учитывается, сколько потребовалось, ударов, чтобы выбить все фигуры. Победителем в каждой игре считается та команда, которая затратила на выбывание всех фигур меньшее количество бит.

Правила игры

1. Бросая биту, нельзя заступать за черту кона и полукона, а также за боковые линии
2. Городок считается выбитым, если он полностью перелетел или перекатился за боковую линию «города».
3. Если городок почему - либо выкатился вперед и остался в его пределах

«пригорода», его надо выбивать.

1. Если городок лег на штрафную линию, то следует внести его в «пригород».

Кладется он в таком же положении, в котором лежал на штрафной

линии.

1. Игроки все время бьют согласно установленной очереди. Меняться очередью или уступать свой удар другому не разрешается.
2. Удар считается неправильным, если: бита коснулась земли до штрафной линии или задела её; игрок при ударе заступил за черту кона или полукона, а также за боковую черту; удар произведен не в порядке общей очереди. Все городки, выбитые неправильным ударом, ставятся на прежние места, а игроку не засчитывается этот удар.

Примерный учебный план занятий городошным спортом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
| при 2-х занятиях в неделю | при 3-х занятиях в неделю |
|  | **Теория** | |  |
| 1 | **Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта** | **7** | **7** |
| **2** | **Правила игры (соревнований)** | **2** | **2** |
| **3** | **Техника и тактика игры в городки** | **2** | **6** |
|  | **Практика** | |  |
| 1 | **ОЬщеразвивающие. подготовительные и подводящие упражнения** | **36** | **54** |
| **2** | **Техника игры в городки** | **60** | **90** |
| **3** | **Тактика игры в городки** | **30** | **46** |
| 4 | **Изучение исходных положений для броска.** | **30** | **46** |
| **5** | **Изучение фигур** | **6** | **10** |
| **6** | **Особенности выбивания каждой фигуры** | **5** | **8** |
| **7** | **Подготовка площадки для игры в городки** | **6** | **10** |
| **8** | **Участие в массовых соревнованиях** | **10** | **15** |
| **9** | **Легкая атлетика, гимнастика** | **8** | **12** |
| **10** | **Подготовка и сдача нормативов физической подгото вленности** | **6** | **10** |
|  | Всего: | 208 | 312 |

**Программный материал**

Изучение фигур:

«Пушка», «Звезда», «Колодец», «Артиллерия», «Пулеметное гнездо», «Часовые», «Тир», «Вилка», «Стрела», «Коленчатый вал», «Ракетка», «Рак», «Серп», «Самолет», «Закрытое письмо».

Изучение стойки, броска биты в цель, удара битой (переразворотом).

**12. РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Начиная с 2011 - 2012 учебного года, преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС) (Приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. N 373). С 2015 - 2016 учебного года обязательным является обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1887). С 2020 - 2021 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени среднего (полного) общего образования.

Предмет "Физическая культура" в соответствии с ФГОС входит в предметную область "Физическая культура" и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету "Физическая культура" обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области "Физическая культура" и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы по предмету "Физическая культура" необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В конце 2010 в начале 2011 годов в Министерстве образования и науки России был проведён мониторинг опыта работы общеобразовательных учреждений субъектов Российской Федерации по разработке и использованию инновационных учебных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры. Результаты мониторинга показали, что в настоящее время только 11,1 % общеобразовательных учреждений работают по предмету физическая культура в инновационном режиме. При этом многие инновационные программы, которые реализуются в общеобразовательных учреждениях, написаны в произвольной форме и не соответствуют требованиям, предъявляемым к структуре образовательной программы. Каждая программа должна отражать специфику образовательного учреждения его индивидуальность.

Школьная рабочая программа должна удовлетворять следующим условиям:

* отвечать современным методическим требованиям, предъявляемым к программным документам в отношении структуры и оформления;
* иметь признаки локального нормативного документа, т.е. учитывать основные положения образовательной политики учреждения;
* обеспечивать последовательность расположения и взаимосвязь всех элементов содержания учебного предмета;
* обеспечивать полноту раскрытия целей обучения с включением всех элементов содержания: оригинального учебного материала, описания известных способов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, опыта творческой деятельности в физическом воспитании, опыта эмоционально-ценностного отношения к практике физического воспитания и спортивной деятельности. Система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе нуждается в коренной перестройке, направленной на приведение всех программ для начальной и основной, а в дальнейшем и средней (полной) школы в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта на обеспечение качественного уровня преподавания, а также физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Каждое образовательное учреждение в рамках основной образовательной программы формирует на ступени начальной школы программу:

программу «по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни»; на ступени основного общего образования формирует образовательную программу школы, которая направлена на:

* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности данного возраста, норм и правил общественного поведения;
* формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями  и способностями, с учётом потребностей рынка труда;
* формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Для составления рабочей программы по предмету «Физическая культура» необходимо знать примерную основную образовательную программу образовательного учреждения в содержательную часть, которой она помещается, а также программу развития универсальных учебных действий, чтобы заполнить тематический раздел программы.

3. Методические рекомендации по подготовке рабочей программы по предмету «Физическая культура».

В Федеральных государственных стандартах основного общего образования чётко определена структура написания программы по предмету. Рабочие программы по учебным предметам составляются педагогами образовательного учреждения на основе а) примерных программ по отдельным учебным предметам общего образования; б) примерных программ по отдельным учебным предметам общего образования и авторских программ; в) примерных программ по отдельным учебным предметам общего образования и материалам авторского учебно-методического комплекта (при отсутствии соответствующих авторских программ к линии учебников, имеющихся в федеральном перечне).

Примерные программы не могут использоваться в качестве рабочих, поскольку не задают последовательности изучения материала и распределения его по классам или годам обучения. Авторы рабочих программ могут предложить собственный подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения.

Структура учебной программы по предмету "Физическая культура" (далее - учебная программа) включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка.

2. Общая характеристика предмета "Физическая культура".

3. Место предмета "Физическая культура" в учебном плане.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета "Физическая культура" (раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС).

5. Содержание предмета "Физическая культура".

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета "Физическая культура".

8. Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура".

Дидактическое обеспечение рабочих программ по учебным предметам, соответствующее требованиям ФГОС, определено федеральным перечнем учебников на каждый год, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющие государственную аккредитацию, на каждый учебный год). Перечень содержит учебники, содержание которых соответствует требованиям ФГОС.

ФГОС фактически определил программу по предмету «Физическая культура» как государственный документ, отвечающий заданным требованиям. Этим же требованиям должны отвечать рабочая программа, а значит, там должны присутствовать элементы того, что государство хочет получить от преподавания предмета.

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» в соответствии с тем учебно-методическим комплектом учебников, по которому работает учитель.

1. Пояснительная записка

В разделе указывается:

цель и задачи предмета "Физическая культура", конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки выпускников или требованиям ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы;

принципы и подходы к формированию учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом "Об образовании", Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС);

вклад предмета "Физическая культура" в решение основных педагогических задач в системе общего образования.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

* Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика предмета "Физическая культура"

В разделе указывается:

перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности;

требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре;

описание вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;

новизна учебной программы.

Педагог должен написать, по какому комплекту учебников он работает. Например, если он работает по «Физической культуре по УМК Лях В.И. значит необходимо описать особенности этого курса, делая свою рабочую программу по физической культуре. Точно также не должны расходиться с требованиями ФГОС личностные, предметные и метапредметные результаты. В стандарте заложены государственные требования, и каждая рабочая программа соответствующая курсу этого автора, должна отвечать этим требованиям.

В разделе указывается: какие основные формы образовательного процесса по предмету; типы уроков и раскрытие их содержания. Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* уроки с образовательно-познавательной направленностью;
* уроки с образовательно-обучающей направленностью;
* уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
* планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. Место предмета "Физическая культура" в учебном плане

В разделе указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, входит предмет "Физическая культура". То есть, в каких классах изучается предмет и за какое количество часов может быть реализована рабочая программа. Также указывается, какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность.

Учебная программа разрабатывается с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету "Физическая культура" на всех ступенях общего образования.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения предмета "Физическая культура"

Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС.

4.1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

4.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

4.3. Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура" и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, окончившим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты должны отражать:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формированиии личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентаций;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание предмета "Физическая культура"

В разделе описывается содержание предмета "Физическая культура" в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: "Знания о физической культуре" (информационный компонент деятельности), "Способы двигательной (физкультурной) деятельности", "Физическое совершенствование" (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе "Знания о физической культуре" представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел "Способы двигательной (физкультурной) деятельности" содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом "Знания о физической культуре" и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел "Физическое совершенствование" ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел "Физическое совершенствование" включает "Физкультурно-оздоровительную деятельность" и "Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью".

"Физкультурно-оздоровительная деятельность" ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью" включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы, и приводится характеристика деятельности обучающихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Основное содержание предмета – фундаментальное ядро, которое сохраняется во всех случаях, независимо от того, работаете вы по программе Ляха В.И. или Матвеева А. П., или других авторов. Эта часть должна быть взята из «Примерной программы по физической культуре» или из «Примерной основной образовательной программы основного общего образования».

В данном разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения: восстановительный массаж; проведение банных процедур;

доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование

В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета "Физическая культура".

Из несколько вариантов форм тематического планирования учитель может выбрать удобную для себя форму.

Форма 1

Тематическое планирование

\_\_\_\_\_\_\_ класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Наимено-  вание  раздела  програм-  мы | Тема  урока | Коли-  чество  часов | Тип  урока | Эле-  менты  содер-  жания | Требования  к уровню  подготов-  ленности  обучающихся | Вид  конт-  роля | Домаш-  нее  зада-  ние | Дата  проведения | |
| план | факти-  чески |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма 2

Тематическое планирование

\_\_\_\_\_\_\_ класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Содержание курса | Тематическое  планирование | Характеристика видов деятельности  обучающихся |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
|  |  |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | |
|  |  |  |  |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | |
|  |  |  |  |

Форма 3

Тематическое планирование

\_\_\_\_\_\_\_ класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Название  разделов  и тем | Количество  часов | Сроки  проведения | Формы  занятий | Формы и виды текущего  и/или промежуточного контроля  и итоговой аттестации |
|  |  |  |  |  |  |

Тематическое планирование для основной школы по предмету «Физическая культура» (всего 540 часов) представлено в приложении 10.

7. Учебно-методическое и материально-техническое

обеспечение предмета "Физическая культура"

Этот раздел должен фактически включать соответствующий раздел «Типовых перечней учебно-наглядных пособий и учебного оборудования по учебному предмету «Физическая культура».

Учебно-методическое обеспечение предмета "Физическая культура" включает примерную программу по предмету "Физическая культура", учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1 - 11 классов, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение предмета "Физическая культура" включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов  и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| Спортивный инвентарь |  |  |
| Спортивное оборудование |  |  |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |  |  |
| Печатные пособия |  |  |
| Технические средства обучения |  |  |

8. Планируемые результаты реализации предмета

"Физическая культура"

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ГОС, в данном разделе указываются результаты реализации предмета "Физическая культура", выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета "Физическая культура".

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета "Физическая культура", уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определение предпочтительных качеств и способностей, например динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него - к мотивированной, относительно самостоятельной деятельности.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него – к мотивированной, относительно самостоятельной деятельности.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для

организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

Знания о физической культуре и способах двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В физическое совершенствовании выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Рабочая программа подлежит обязательной экспертизе. Сначала она рассматривается на заседании школьного методического объединения учителей на предмет ее соответствия требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Решение методического объединения учителей отражается в протоколе заседания, а на последней странице рабочей программы ставится гриф согласования: «СОГЛАСОВАНО». Протокол заседания методического объединения учителей от 00.00.0000 №00. Руководитель МО (подпись). Расшифровка подписи. Дата. Если в школе менее трех учителей-предметников, то рабочая программа согласовывается на заседании районного (городского) методического объединения.

Если в рамках внутреннего рецензирования были сделаны замечания и пожелания, то программа отправляется на доработку.

Рабочая программа анализируется заместителем директора по учебно-воспитательной работе (далее УВР) на предмет соответствия программы учебному плану ОУ и требованиям государственных образовательных стандартов, а также проверяется наличие учебника, предполагаемого для использования, в федеральном перечне и представляется к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете школы перед началом учебного года, где она может быть принята или отправлена на доработку. По решению педагогического (методического) совета рабочая программа может быть направлена для проведения процедуры внешнего рецензирования.

На последней странице рабочей программы ставится гриф согласования: «СОГЛАСОВАНО». Заместитель директора по УВР (подпись) Расшифровка подписи. Дата.

При использовании данной программы без внесения каких-либо изменений в последующие годы достаточно проведения внутренней экспертизы.

В случае положительного заключения педагогического (методического) совета школы рабочая программа утверждается руководителем образовательного учреждения и заверяется печатью (на титульном листе (вверху справа): «УТВЕРЖДАЮ». Директор (подпись). Расшифровка подписи. Дата.). Этот этап устанавливает статус рабочей учебной программы как локального нормативного документа, регламентирующего реализацию содержания учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа после утверждения хранится у педагогического работника, заместителя директора по УВР и предъявляется при подготовке и проведении внутришкольного контроля за состоянием преподавания учебного предмета.

# 4. Заключение.

# Программа учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной образовательной программы школы есть не что иное, как рабочие программы по отдельным учебным предметам. Разрабатывается она на основе примерных программ учебных предметов, которые входят в структуру примерной основной образовательной программы.

# Поскольку разработка основной образовательной программы школы относится к компетенции образовательного учреждения, то в компетенции школы находится и распределение полномочий по разработке отдельных структурных компонентов программы.

# Авторские программы учебных предметов, разработанные на основе примерных программ, могут рассматриваться как рабочие программы. Вопрос о возможности их использования в структуре основной образовательной программы школы решается на уровне образовательного учреждения.

13. РАЗРАБОТКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

* 1. Государственная политика в области спортивной подготовки

Государственная политика по структурированию всей системы спортивной подготовки, ее законодательному оформлению в самостоятельную отрасль экономической деятель­ности ставит и новые задачи как перед организациями, осуществляющими спортивную подготовку, так и перед их учредителями, прежде всего органами управления в сфере фи­зической культуры и спорта.

Принятые изменения в законодательстве Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта дали нам новый механизм решения задач по развитию отрасли путем реализации федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Следует отметить важную особенность реализации программ в конкретной организации. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (пункт 6 статьи 33) установлено, что образовательные организации дополнительного об­разования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спор­та и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе феде­ральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реали­зуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

С 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №№ 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором также содержатся новации, фундаментально меняющие технологии организации деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Статья 84 данного закона устанавливает особенности реализации образовательных про­грамм в спорте двух видов:

* дополнительные общеразвивающие программы в области физической культу­ры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявле­ние одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);
* дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание усло­вий для их физического воспитания и физического развития, получение ими на­чальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной под­готовки.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает, что в области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные про­граммы:

* образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательны­ми программами в области физической культуры и спорта (так называемые ин­тегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта);
* профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

В перечень реализуемых программ входят перечисленные выше программы в зависимо­сти от специфики деятельности организаций, видов деятельности в соответствии с уста­вом, а также необходимо учитывать необходимость реализации программ спортивной подготовки. Таким образом, перечислен полный спектр программ, которые могут реализовываться в организации.

13.2 Задачи программ

Отсюда две важные задачи, которые каждая из этих программ призвана решить:

* 1. Обеспечить преемственность с другими программами, реализуемыми в организации, и их синхронизацию между собой.
  2. Обеспечить на основе всех реализуемых программ эффективную подготовку спор­тсменов высокого класса для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Другими словами, программы разрабатываются и реализуются не хаотично, а в четкой взаимосвязи друг с другом. Сама специфика деятельности спортивных школ ставит их на стыке двух процессов — образовательного процесса и процесса спортивной подготов­ки. Соответственно, следует учитывать как принципы педагогики, так и принципы спор­тивной подготовки:

* педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка;
* принципы спортивной подготовки основываются на физиологических особенностях организма обучающегося с целью проведения максимально эффективного трениро­вочного процесса.

Специалистам, работающим в нашей отрасли, необходимо ответить на важный вопрос, возникающий при взаимодействии двух систем основополагающих принципов: как до­биться в процессе спортивной подготовки запланированного спортивного результата, а не только обеспечить всестороннее развитие личности обучающегося.

13.3 Нормативно – правовые аспекты реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

В целях единообразного применения действующего законодательства в сфере образова­ния, а также в сфере физической культуры и спорта, обеспечения соблюдения единства основных требований к реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки в организа­циях, осуществляющих образовательную деятельность, Министерство образования и на­уки Российской Федерации и Министерство спорта Российской Федерации подготовило для сведения следующую информацию.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, в том числе организа­ции дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, реализу­ющие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культу­ры и спорта, в своей деятельности руководствуются Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Федеральный за­кон об образовании) и иными нормативными правовыми актами, в том числе:

* распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726- р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» (да­лее — Концепция);
* приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образова­тельной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (заре­гистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., реги­страционный № 30468) (далее — приказ Минобрнауки России № 1008).

В то же время деятельность указанных организаций осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Рос­сийской Федерации) (далее — Федеральный закон о спорте) и иными нормативными правовыми актами в области физиче6ской культуры и спорта, в том числе:

* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 декабря 2013 г., регистрационный № 30530);
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731«Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпро- фессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистри­рован Министерством юстиции Российской Федерации 2 декабря 2013 г., регистраци­онный № 30531);
* приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тре­нировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., ре­гистрационный № 31522) (далее — Приказ Минспорта России № 1125).

Согласно пунктам 10 и 15.1 статьи 2 и части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация спор­тивной подготовки осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки, разраба­тываемыми организациями, осуществляющими спортивную подготовку в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, утверждаемых в уста­новленном порядке Министерством спорта Российской Федерации.

В течение 2015 года также могут реализовываться (завершаться), в соответствии с Ба­зовым перечнем государственных (муниципальных) услуг и работ ((http://bus.gov.ru/ public/analytics/bpgmu/summary.html) дополнительные общеобразовательные про­граммы в области физической культуры и спорта по учебно-тренировочным программам подготовки спортсменов.

В соответствии с Концепцией, а также согласно пункту 3 Порядка организации и осу­ществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Минобрнауки России № 1008, образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть на­правлена, в том числе, на:

* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с фе­деральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов.

Согласно пункту 20 Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных Минспорта России № 1125, реализация дополнительных общеоб­разовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:

* в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (далее — спортивные школы);
* в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности;
* в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности об­учающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спор­тивного клуба;
* в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физиче­ского воспитания.

В соответствии с пунктом 21 Особенностей организации и осуществления образова­тельной, тренировочной и методической деятельности в области физической культу­ры и спорта, утвержденных Минспорта России № 1125, спортивные школы по резуль­татам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной под­готовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по каждому избранному виду спорта в соответствии с государствен­ным (муниципальным) заданием с учетом следующих особенностей:

* в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подго­товку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу;
* в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходи­мо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачис­ленных в спортивную школу.

Кроме перечисленных нормативных правовых актов при организации и осуществлении тренировочного процесса в образовательных организациях, в том числе организациях дополнительного образования, реализующих программы в области физической культу­ры и спорта, следует руководствоваться Методическими рекомендациями по организа­ции спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Рос­сийской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554).

Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 сентября 2006 г. № 06­1479 «О методических рекомендациях», прилагаемые к нему Методические рекоменда­ции по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» и письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 г. № СК- 02-10/3685 «О Методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» в настоящий момент не имеют юридической силы и при­менению не подлежат.

**13.4 Разработка дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта**

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, как новое понятие в законодательстве, вводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании в Российской Федерации), который с 1 сентября 2013 года вступил в силу.

В нем содержатся новые положения, фундаментально меняющие принципы организации деятельности в сфере физической культуры и спорта в контексте общей системы образо­вания. При этом необходимо учитывать, что основные изменения касаются организации самого образовательного процесса, а не специфики деятельности работников, участвую­щих в реализации образовательных и иных программ.

Министерство спорта Российской Федерации в соответствии с частями 4, 5 и 9 статьи 84 Закона об образовании в Российской Федерации по согласованию с Министерством обра­зования и науки Российской Федерации реализовало свои полномочия в разработке необ­ходимой нормативной базы. Утверждены следующие приказы Минспорта России, регла­ментирующие деятельность образовательных организаций в области физической культу­ры и спорта:

* № 730 от 12.09.2013 «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»;
* № 731 от 12.09.2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнитель­ным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

13.4.1 Требования к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта разрабатываются в соответствии с федеральными государственными требования­ми (далее — ФГТ), организациями, осуществляющими деятельность в области физиче­ской культуры и спорта, при наличии соответствующей лицензии на право ведения обра­зовательной деятельности.

Программы должны учитывать особенности педагогической и тренировочной деятель­ности в области физической культуры и спорта, разную направленность и специфику видов спорта и спортивных дисциплин, индивидуальность и мотивацию обучающих­ся, возрастные и гендерные особенности, организационные и методические требова­ния к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом в рам­ках работы организаций дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Соблюдение данных условий даст возможность создать благоприятные усло­вия для работы организаций дополнительного образования в области физической куль­туры и спорта, повышения качества образовательного процесса, формирования гармо­ничной личности обучающихся и обеспечения подготовки спортивного резерва спор­тивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных ко­манд Российской Федерации.

Следует напомнить, что в Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ч. 6, ст. 33) установлено, что образователь­ные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготов­ки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в об­ласти физической культуры и спорта.

В соответствии с ФГТ содержание Программы должно включать в себя необходимые предметные области и учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта.

13.4.2 Содержание разделов

В разделе теории и методики физической культуры и спорта Программы требуется включение как минимум следующих подразделов:

* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* законодательство в сфере физической культуры и спорта;
* основы спортивной подготовки;
* знание основ физиологии человека и гигиены, формирование представлений о здоро­вом образе жизни;
* общие требования к спортивному инвентарю и экипировке;
* правила техники безопасности.

В разделе Программы по общей и специальной физической подготовке необходимо выполнение ФГТ в отношении освоения комплексов физических упражнений и развития основных физических и психических качеств с учетом индивидуальных способностей и специфики избранного вида спорта; укрепления здоровья, повышения работоспособно­сти и функциональных возможностей организма, формирования моральных и духовно- нравственных основ личности.

В разделе Программы, учитывающем избранный вид спорта, требуется соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся; приобретение соревновательного опыта; овладение основами техники и тактики в виде спорта; выполнение норм и требований спортивных разрядов и званий.

В Программе необходимо предусмотреть раздел специальной физической подготов­ки, обеспечивающий дифференцированный, строго индивидуализированный подход к развитию определенных физических качеств в соответствии со спецификой вида спорта (скоростно-силовые качества, специальная выносливость и др.).

В Программе в соответствии с ФГТ должно быть установлено оптимальное соотношение объемов обучения по предметным областям и общего объема учебного плана, определя­емое Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:..

* объем тренировочной и соревновательной деятельности;
* теоретическая подготовка;
* общая и специальная физическая подготовка.

Учебный план Программы определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего срока обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочно­го процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной рабо­ты обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Методическая часть Программы включает в себя: общие принципы методической ра­боты в учреждении дополнительного образования, характеризует содержание и мето­дику работы по предметным областям в соответствии с этапами подготовки, опреде­ляет объемы максимальных тренировочных нагрузок, утверждает требования техники безопасности.

Система контроля устанавливает зачетные требования, в которых содержатся комплек­сы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы, и дает мето­дические указания по организации контрольных мероприятий.

ФГТ определяют основные условия реализации Программ применительно к образова­тельному и тренировочному процессу, а также к методическому, кадровому, финансово­му, материально-техническому обеспечению.

13.4.3 Годовой календарный учебный график

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календар­ный учебный график из расчета не менее чем на 42 недели (за исключением националь­ных и адаптивных видов спорта, в которых предусматривается минимум 36 недель), ко­торый включают в себя:

* недельное расписание тренировочных занятий;
* занятия по предметным областям (в том числе, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
* тренировочные сборы продолжительностью от 14 до 21 дня (не менее одного);
* участие в официальных спортивных соревнованиях;
* самостоятельную работу обучающихся;
* промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

13.4.4 Требования к кадровому составу

Учебный процесс обеспечивается педагогическими работниками и другими специали­стами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или выс­шее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять

не менее 25%. До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и ины­ми специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практиче­ской работы в соответствующей профессиональной сфере не менее 10 лет.

ФГТ предусматривают возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

К учебному процессу могут привлекаться дополнительно к основному тренеру- преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспе­чивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, психо­логи, сурдопереводчики и иные специалисты.

13.4.5 Материально-техническое оснащение

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспе­чение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

ФГТ устанавливают минимально необходимый для реализации Программы перечень по­мещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, в который входят: спортивное сооружение с учетом требований федерального стандар­та спортивной подготовки по избранному виду спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); помещения для работы со специализированными видеоматериалами; вспомогательные помещения (раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов).

ФГТ предусматривают дополнительное материально-техническое обеспечение в соот­ветствии со спецификой избранного вида спорта.

13.4.6 Сроки обучения

ФГТ устанавливают срок обучения по программе в зависимости от избранного вида спорта — от 6 до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессиональ­ного образования, реализующих основные профессиональные образовательные про­граммы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ФГТ предоставляют возможность образовательным организациям реализовывать Про­грамму в сокращенные сроки в случае успешного усвоения программного материала об­учающимся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

* этап начальной подготовки — до 3 лет.
* тренировочный этап (период базовой подготовки) — до 2 лет.
* тренировочный этап (период спортивной специализации) — до 3 лет.
* этап совершенствования спортивного мастерства — до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), переведенные с трени­ровочного этапа.

13.4.7 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

ФГТ определяют 11 групп видов спорта, в каждой из которых наряду с реализацией об­щих положений определяются дополнительные требования в соответствии со специфи­кой видов спорта.

На примере группы видов спорта можно увидеть основные подходы к формированию учебного плана.

Так в сложно-координационных видах спорта (акробатический рок-н-ролл, бодибил­динг, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, спортивная акробатика, спортивная аэробика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, фигурное катание на коньках, фитнес-аэробика, художественная гимнастика, черлидинг, эстетическая гимна­стика) необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по пред­метным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
* теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15 до 25% от общего объе­ма учебного плана;
* избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана, включая вла­дение специальными навыками;
* хореография и (или) акробатика в объеме от 20 до 25% от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебно­го плана.

Данная группа видов спорта характеризуется использованием как общих схем подготов­ки, так и диверсифицированных программ индивидуальной подготовки в зависимости от специфики вида спорта. Помимо общих предметных областей (теория и методика фи­зической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта) обя­зательно включение таких специфических областей, как хореография и (или) акробати­ка. Особое внимание в реализации программ отводится доведению исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой на­дежности технических действий; овладению новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями; обеспечению стабильного результата на основных соревнованиях с уче­том соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, пред­усмотренным правилами по видам спорта; применению методов сопряженных воздей­ствий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формиро­вания такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает по­требность в соревновательной деятельности; моделированию усложненных условий со­ревновательной деятельности в системе модельных микроциклов и т. д.

Для данной группы видов спорта отличительной особенностью является наличие музы­кального сопровождения при выполнении соревновательных композиций. Очевидно, что при составлении предпрофессиональной программы необходимо предусмотреть участие в ее реализации музыкального работника (концертмейстера, аккомпаниатора), а в учеб­ный материал включить обучение основам музыкальной грамотности.

По другим группам видов спорта общие требования остаются такими же, однако в отно­шении специфических требований существует качественные отличия, а именно:

* строгий индивидуализированный отбор;
* соблюдение необходимой продолжительности индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для вида спорта;
* контакт со смежными видами спорта в соответствии с конкретными особенностями вида спорта и другие особенности.

Соотношение объемов обучения по предметным областям в многоборьях по отношению к общему объему учебного плана составляет по критерию оптимального объема трени­ровочной и соревновательной деятельности обучающихся — от 60 до 90% от аналогич­ных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготов­ки по избранному виду спорта. Остальные соотношения выдерживаются на одинаковом уровне по сравнению с другими видами спорта.

См. в дополнительных материалах образец программы, разработанной в полном соот­ветствии со всеми требованиями законодательства.

13.5 Рекомендации по разработке предпрофессиональных программ

Дополнительная предпрофессиональная программа- это документ, определяющий содержание на этапах подготовки обучающихся по конкретному виду спорта.

Предпрофессиональные программы, разрабатываются образовательной организацией самостоятельно. При разработке должны учитываться:

* федеральные государственные требования;
* требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
* возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта;
* особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
* направленность и специфика вида спорта (спортивной дисциплины);

-организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом.

Образовательная организация обязана обеспечить преемственность реализуемых предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки.

Программный материал должен излагаться последовательно, логично, системно, доступно и соответствовать возрастным особенностям обучающихся.

Рекомендуется оформлять Программу в отдельной папке, содержащей весь комплекс учебно-методических материалов, необходимых для ее реализации.

Основными задачами реализации предпрофессиональных программ являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация предпрофессиональной программы должна быть направлена на:

* отбор одарённых детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
* подготовку одарённых детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Предпрофессиональная программа

* содержит предметные области;
* учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта;
* предусматривает соотношение объемов обучения по предметным областям.

Требования к содержанию предпрофессиональных программ разные для видов спорта

У каждого вида спорта предметные области свои. Например:

К предметным областям по игровым видам спорта относятся:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая и специальная физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* развитие творческого мышления.

К предметным областям сложно-координационных видов спорта относятся:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* хореография и (или) акробатика.

Такие предметные области как:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* избранный вид спорта

включены во все предпрофессиональные программы, независимо от вида спорта. Однако содержание данных разделов и объём подготовки в различных видах спорта будет отличаться.

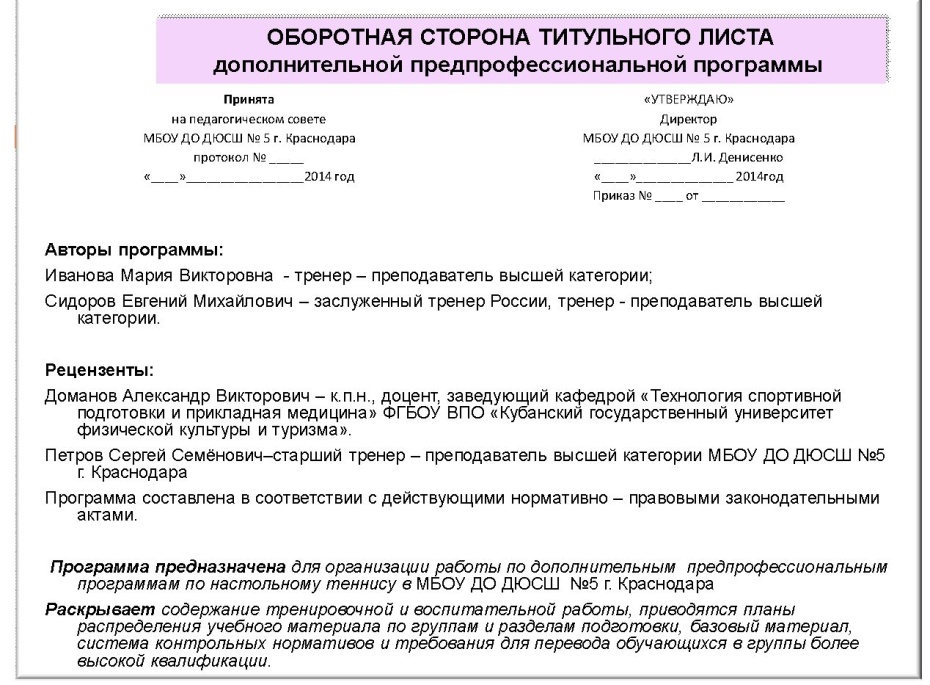
Предпрофессиональная программа должна учитывать особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, которые также будут отличаться в зависимости от группы видов спорта.

Предпрофессиональная программа имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* пояснительную записку;
* годовой учебный (тренировочный) план;
* методическую часть;
* систему контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения.

На титульном листе Программы указываются:

* учредитель образовательной организации;
* наименование образовательной организации;
* название программы;
* федеральный стандарт спортивной подготовки в соответствии, с которым разработана программа;
* срок её реализации;
* населенный пункт, в котором находится образовательная организация;
* год составления Программы.



Оборотная сторона титульного листа содержит:

* сведения о принятии предпрофессиональной программы на педагогическом совете и утверждении её директором;
* сведения о разработчиках и рецензентах программы;

В соответствии с законом об образовании должно быть не менее двух рецензентов Программы, один из которых - внешний (из другой образовательной организации);

* назначение программы и её краткое содержание.

В пояснительной записке необходимо раскрыть актуальность данной программы, дать характеристику избранного вида спорта, отличительных особенностей и специфики организации обучения, изложить структуру системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность).

В данном разделе рекомендуется отражать также следующую информацию:

минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах;

режим тренировочной работы;

медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение;

навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта;

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (спортивной дисциплине);

требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Устанавливаемые программой нормативные требования должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей и федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

Учебный план Программы определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего срока обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Учебный план Программы содержит:

* продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
* объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
* объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время, на самостоятельную работу обучающихся;
* объем и период прохождения судейской практики;
* время и период, отведенное на промежуточную аттестацию;
* период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведения антидопинговых мероприятий.

Методическая часть Программы включает в себя:

* содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
* программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения;
* требования мер безопасности в процессе реализации Программы;
* объемы максимальных тренировочных нагрузок;
* рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики.

Раздел Программы «Система контроля и зачётные требования предпрофессиональной программы» должен содержать:

* нормативные требования и к уровню физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности на каждом этапе (периоде) обучения и рекомендации по их применению;
* комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
* механизм проведения контрольных мероприятий;
* методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе;
* требования к результатам освоения Программы, являющиеся основанием для перевода, обучающегося на следующий этап или Программу спортивной подготовки.

Форма проведения промежуточной определяется образовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

При проведении промежуточной обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В перечень информационного обеспечения Программы рекомендуется включать:

* список литературы, содержащий не менее 10 источников, включая законодательные и нормативные правовые акты;
* инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники и учебные пособия, журнальные статьи и другие официальные материалы;
* перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины), включая дидактические и наглядные материалы;
* перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе, включая электронные базы данных.

При реализации Программ предъявляются требования:

* к образовательному и тренировочному процессам;
* к методическим, кадровым, материально-техническим условиям;

Организация образовательного и тренировочного процессов осуществляется в соответствии ФГТ и СанПиН к учреждениям дополнительного образования.

Обращаю Ваше внимание, в 2014 г. вышло новое Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение должно соответствовать лицензионным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки с целью достижения планируемых результатов освоения предпрофессиональной программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа в зависимости от вида спорта (спортивной дисциплины) разрабатывается на период от шести до десяти лет.

Продолжительность обучения составляет:

на этапе начальной подготовки - до 3 лет;

на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - до 2 лет;

на тренировочном этапе (период спортивной специализации) - до 3 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение лица, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы может быть увеличен на один год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по предметным областям.

Для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований ФССП проводится промежуточная аттестация обучающихся.

На основании ее результатов и с учетом выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

На основании результатов аттестации осуществляется и перевод лиц из числа занимающихся, выпускников образовательной организации на реализацию программ спортивной подготовки.

13.6 Рекомендации по разработке общеразвивающих программ

Общеразвивающие программы - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно- педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов.

Общеразвивающие программы, в отличие от предпрофессиональных,

не завязаны на подготовку профессиональных спортсменов. Данные программы могут позиционироваться как досуговые занятия. На житейском уровне общеразвивающие программы можно также трактовать как развивающие «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей.

В этом случае допустимо считать эти способности - общим базисом человеческого развития, который формируется в процессе образования.

Такой взгляд близок к идеологии современных образовательных стандартов, где выделяются универсальные действия (деятельностное ядро образования).

Другими словами, общеразвивающими можно считать программы дополнительного образования, где у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

* личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
* регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка)
* познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
* коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Исходя из вышеизложенного, в каждой общеразвивающей программе дополнительного образования целесообразно выделять элементы, обеспечивающие развитие названных групп компетенций (способностей).

Федеральный закон №273-Ф3 предусматривает в организациях дополнительного образования реализацию дополнительных общеразвивающих образовательных программ (в отличие от предпрофессиональных) не только для детей, но и для взрослых.

В области физкультуры и спорта общеразвивающие дополнительные образовательные программы взаимосвязаны с предпрофессиональными программами.

Дополнительные общеразвивающие программы не опираются на федеральные государственные требования, содержание образования. Сроки обучения в них определены разработчиками (педагогами) и утверждены организацией дополнительного образования.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании» содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Таким образом, законодательством фактически не регламентируется содержание дополнительных общеразвивающих программ.

В связи с этим возможно предложить некоторые методические подходы, позволяющие образовательной организации эффективно разработать полноценные дополнительные общеразвивающие программы.

Структура дополнительной общеразвивающей програмы

Дополнительная общеразвивающая программа содержит:

* Титульный лист
* Пояснительную записку
* Годовой учебный план
* Содержание программы
* Методическое обеспечение и условия реализации программы
* Систему контроля и зачётные требования
* Литературу
* Приложения

На титульном листе Программы указываются:

* учредитель образовательной организации;
* наименование образовательной организации;
* название программы;
* срок её реализации;
* населенный пункт, в котором находится образовательная организация;
* год составления Программы.

Оборотная сторона титульного листа содержит:

* сведения о принятии предпрофессиональной программы на педагогическом совете и утверждении её директором;
* сведения о разработчиках и рецензентах программы.

В соответствии с законом об образовании должно быть не менее двух рецензентов Программы, один из которых - внешний (из другой образовательной организации);

-назначение программы и её краткое содержание.

В пояснительной записке необходимо раскрыть актуальность данной программы, доказать целесообразность освоения ребенком именно этого содержания образования.

Логично, если система доказательств базируется на гендерных и социальных особенностях обучающихся, социально-педагогической специфике обстоятельств образовательного процесса.

Важным моментом идентификации программы дополнительного образования это указание на ее направленность.

Общеразвивающая программа может соответствовать следующим направленностям:

* спортивно-технической;
* физкультурно-спортивной;
* туристско-краеведческой.

При формулировке целей образовательного процесса в пояснительной записке необходимо придерживаться принципов:

* научности;
* конкретности;
* современности.

Задачи должны быть выстроены либо в логике последовательных шагов по достижению цели, либо - в логике комплементарности (дополнения до целой цели).

При этом задачи не должны выходить за рамки цели. В формулировках цели и задач следует отражать возраст детей, направленность и длительность программы.

При составлении учебного плана педагогу дополнительного образования необходимо видеть весь образовательный процесс и формулируя названия тем и разделов необходимо сочетать краткость и ясность, стараясь наиболее точно отразить образовательное содержание.

Так как образовательная программа является не только внутренним документом, автор - составитель должен быть готов написать текст, понятный любому взрослому (родителям учащихся, коллегам педагогам, администрации организации).

Успешным представляет подход, когда в тексте программы сформулирована образовательная идея, а затем тщательно разработаны и изложены в тексте программы механизмы ее воплощения.

Содержательный компонент дополнительной общеразвивающей Программы излагается традиционно: название раздела или темы - тезис, за которым следуют пояснения и уточнения.

Чрезвычайно сложной частью текстов программ является раздел «Методическое обеспечение Программы - т.е. обеспечение методическими видами продукции.

В этом разделе намечаются пути решения программных задач. Прежде всего, в тексте методического обеспечения могут быть рекомендации по проведению учебных занятий, цикл годовых мероприятий и организации деятельности организации дополнительного образования в течение всей продолжительности программы (от двух, трех, до пяти- семи лет).

В данном разделе будут вполне уместны методические описания традиционных мероприятий, система стимулирования участников (иерархия почетных званий и наград, используемых педагогом).

Каждое занятие должно обеспечивать развитие личности учащегося.

В перечень информационного обеспечения Программы рекомендуется включать:

* список литературы, содержащий не менее 10 источников, включая законодательные и нормативные правовые акты, инструктивно-методические материалы, научные работы, книги, учебники и учебные пособия, журнальные статьи и другие официальные материалы;
* перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта (спортивной дисциплины), включая дидактические и наглядные материалы;
* перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе, включая электронные базы данных.

При составлении списка литературы следует руководствоваться необходимостью включить в список работы, отражающие теоретические основы программы (Т.е. - теорию дополнительного образования и теорию изучения той сферы, на постижения которой будут направлены усилия обучающихся).

При написании списка литературы стоит руководствоваться одним библиографическим стандартом.

В приложениях к программе дополнительного образования обычно размещаются примеры занятий (сценарии), раскрывается схема организации воспитательной работы с детско-подростковым коллективом, прописываются детали аттестационных испытаний (программа аттестации учащихся).

**14. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО**

В целяхдальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 (далее - Указ) введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО можно выделить:

* **нормативно-правовой компонент**, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;
* **ресурсный компонент**, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;
* **управленческий компонент**, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;
* **программно-методический и организационный компонент,** направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;
* **информационно-пропагандистский компонент,** направленный на формирование у граждан необходимых мотиваций к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса общественных организаций.

Ключевым элементом процесса реализации комплекса ГТО является создание общероссийского Интернет-портала комплекса ГТО, обеспечивающего его функционирование в системе органов управления всех уровней, а также создание на его базе информационно-образовательного ресурса для подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В процессе практического внедрения комплекса ГТО имеет значение поиск наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных организациях и на предприятиях различных форм собственности, вовлечение в этот процесс общественных организаций и движений для обеспечения равных прав граждан при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

**Целью введения комплекса ГТО** является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи комплекса ГТО:**

* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

**Комплекс ГТО построен на следующих принципах:**

* **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечениии государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
* **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
* **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
* **принцип учета региональных особенностей и национальных традиций** позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

**Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:**

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);

2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);

3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);

4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);

5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;

7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;

8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;

9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;

10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;

11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

**Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:**

* виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
* нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
* рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

**Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:**

* значение физической культуры и спорта;
* влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
* гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
* средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
* методические основы самостоятельных занятий;
* исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
* овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Кадровое обеспечение процесса подготовки к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО предполагает максимальное использование ресурсов государственной системы образования и ее потенциала:

* учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
* руководителей и преподавателей физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
* тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования спортивного и общефизического профиля;
* руководителей физической подготовки специальных образовательных учреждений.

Указанные специалисты осуществляют деятельность по физическому воспитанию для всех категорий обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. При этом объем и продолжительность программ физического воспитания обучающихся являются необходимым, обязательным и достаточным условием для успешной подготовки последних к выполнению государственных нормативов и требований к уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе комплекса ГТО.

Подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров по программам дополнительного профессионального образования комплекса ГТО рекомендуется проводить для следующих категорий:

* руководители органов управления по физической культуре и спорту разного уровня и организаторы физкультурно-спортивной работы;
* специалисты по физической культуре и спорту организаций и учреждений образования;
* спортивные судьи;
* общественные кадры (волонтеры), участвующие в работе центров тестирования.

**Система дополнительного профессионального образования** (в ходе подготовки и повышения квалификации) создает условия для теоретической и практической подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта по изучению изменений, которые происходят в системе образования, сфере физической культуры, производственных и трудовых коллективах в связи с внедрением комплекса ГТО. В соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. № 785 и от 21 октября 2014 г. № 858 коллективом специалистов Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **разработаны программы дополнительного профессионального образования** для организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта, учителей физической культуры, спортивных судей, волонтеров, учителей общеобразовательных школ для работы с населением по внедрению комплекса ГТО.

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине в амбулаторно-поликлинических учреждениях с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска обучающихся к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО, равно как и спортсменов, причисленных к физкультурно-спортивным школам, работников учреждений и предприятий установлена схема — медосмотр в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

При этом методические рекомендации устанавливают следующие виды медицинского осмотра:

* **профилактический осмотр** - проводится в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также для формирования групп состояния здоровья;
* **предварительный осмотр** - проводится при поступлении на работу или учебу для определения соответствия здоровья работника порученной ему работе, учащегося - требованиям к обучению;
* **периодический осмотр** - проводится в целях динамического наблюдения за состоянием здоровья, своевременного выявления начальных форм заболеваний;
* **углубленный осмотр** - проводится для спортсменов в целях получения полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценки состояния здоровья и состояния организма спортсмена.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получат только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить кроме лиц специальной медицинской группы «А» и «Б» лица, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

Для координации и контроля работы по внедрению и реализации комплекса ГТО в каждом регионе, муниципальном образовании и коллективе физической культуры (спортивном клубе) может быть создана **комиссия ГТО или межведомственный совет ГТО, утвержденный решением руководителя.**

В комиссию включаются специалисты по физической культуре, образованию представители администраций учреждений, организаций и предприятий, общественных организаций, профсоюза, средств массовой информации, ветераны спорта и т.д. Состав комиссии утверждается в региональных или муниципальных органах власти (на усмотрение регионов), приказами на предприятиях различных форм собственности.

Основными задачами деятельности Комиссии ГТО является:

* определение единства содержания и формы организации и проведения работы по внедрению комплекса ГТО;
* контроль качества работы по подготовке к выполнению гражданами нормативов комплекса ГТО;
* контроль соблюдения порядка проведения тестирования и оформления итоговых протоколов и иной документации.

**Для выполнения указанных выше задач Комиссия ГТО может быть наделена следующими полномочиями:**

* вносить на рассмотрение органов исполнительной власти и местного самоуправления предложения об установлении льготного налогообложения спортсооружений, задействованных в реализации мероприятий по внедрению комплекса ГТО и об установке минимальных тарифных расходов на содержание, в соответствии с законодательством;
* систематически проводить заседания и заслушивать сообщения членов комиссии по актуальным вопросам внедрения комплекса ГТО.

Вопросы по внедрению комплекса ГТО должны обсуждаться на предприятиях всех форм собственности, в образовательных организациях, коллективах физической культуры предприятий и организаций.

# В учреждениях системы начального, среднего и высшего профессионального образования

Организация работы по внедрению комплекса ГТО в образовательных организациях регулируется соответствующими приказами Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2014 г. №761. «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) Необходимо учитывать, что основной целевой аудиторией организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО в 2015 г. являются лица от 8 до 29 лет.

В соответствии с планами Минобрнауки России предусматриваются следующие мероприятия:

* внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части учета деятельности обучающихся по комплексу ГТО;
* выпуск методических рекомендаций для учета государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов и требований комплекса ГТО в общеобразовательных программах по предмету (дисциплине) «Физическая культура»;
* определение мер поощрения обучающихся образовательных организаций, включая возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, выполнившим нормативы и требования золотого знака отличия комплекса ГТО.

**Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях** рекомендуется осуществлять через педагогические советы, проведение информационных акций, использование интернет-ресурсов образовательных организаций.

**Организационно-методическая поддержка внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях включает в себя следующий комплекс мероприятий:**

* внесение изменений в обязанности педагогических работников образовательных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО;
* включение в программы учебного предмета «Физическая культура», внеучебных курсов деятельность по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО;
* обеспечение педагогических работников необходимыми учебно-методическими материалами.

Рекомендации предусматривают **меры материально-технического оснащения образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием**. Поддержка профессионального развития работников физической культуры и педагогических работников будет осуществляться через повышение квалификации работников образовательных организаций, организацию семинаров, конференций, конкурсов.

Медицинское сопровождение внедрения комплекса ГТО осуществляется на основании Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (Прим.:регулируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 09 августа 2010 г. № 613н // <http://www.rg.ru/2010/10/01/sport-dok.html>)

Учебные занятия по физической культуре, внеурочные занятия по различным видам спорта, занятия в физкультурно-спортивных клубах образовательных организаций являются формой подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО может осуществляться, наряду с указанными выше, и иными формами деятельности:

* физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО;
* фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники;
* мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров.

**Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО включают:**

* оказание консультационной и методической помощи желающим подготовиться к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;
* осуществление контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности граждан к выполнению нормативов;
* пропаганда и популяризация комплекса ГТО.

Результатом работы по подготовке к тестированию должно стать освоение тестов (испытаний) комплекса ГТО, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

Физкультурно-спортивные и педагогические работники должны пройти повышение квалификации, предусматривающее освоение знаний по внедрению комплекса ГТО.

Для организации работы по обеспечению условий для подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО образовательным организациям необходимо разработать и утвердить план (дорожную карту), который включает следующие направления:

* определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
* принятие необходимых нормативно-правовых актов организации;
* анализ состояния материально-технической базы и спортивной инфраструктуры организации, приспособленных для проведения занятий и тестирования комплекса ГТО;
* разработка образовательных программ с учетом особенностей комплекса ГТО;
* обеспечение медицинского сопровождения;
* разработка мер поощрения для физкультурно-спортивных и педагогических работников, участвующих в данной деятельности;
* составление календарного плана и проведение мероприятий по внедрению комплекса ГТО (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
* повышение квалификации физкультурно-спортивных и педагогических работников;
* организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ | 2 |
| 1.1 Общие положения | 2 |
| 1.2 Обеспечение врачебного контроля | 2 |
| 1.3 Требования безопасности к спортивным сооружениям, оборудованию и спортивному инвентарю | 3 |
| 1.4 Страховка при проведении занятий по физической культуре и спорту | 6 |
| 1.5 Профилактика травматизма | 10 |
| 1.6 Номенклатура документов по охране труда | 11 |
| 1.7 Разработка методических рекомендаций | 12 |
| 1.8 Общая и специальная профилактика травматизма | 12 |
| 1.9 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися | 14 |
| 2. ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ | 17 |
| 2.1 Требования к планированию в физическом воспитании. | 17 |
| 2.2 Методическая последовательность планирования. | 18 |
| 2.3 Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании | 18 |
| 3. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ | 21 |
| 3.1. Общий план работы по физическому воспитанию | 21 |
| 3.2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию | 24 |
| 3.3. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть | 25 |
| 3.4. План-конспект урока | 33 |
| 4. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ | 40 |
| 4.1 Общие положения технологии планирования в спорте | 40 |
| 4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах | 46 |
| 4.3 Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле | 46 |
| 4.4. Оперативное планирование | 48 |
| 5. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В СПОРТЕ И В ФК | 49 |
| 5.1 Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету | 49 |
| 5.2 Виды, содержание и основы методики контроля и учета | 50 |
| 5.3 Основные методы контроля | 50 |
| 5.4 Основные документы контроля и учета | 54 |
| 5.5 Учет в процессе спортивной тренировки | 55 |
| 6. ДОКУМЕНТАЦИЯ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ | 64 |
| 6.1 АВГУСТ. Начало работы тренера-преподавателя. Организационная работа с родителями | 71 |
| 6.2 СЕНТЯБРЬ. Списки групп, тарификация, расписания, санитарные книжки | 72 |
| 6.3 ОКТЯБРЬ. Зачисление - отчисление учащихся, диспансеризация. | 74 |
| 6.4 НОЯБРЬ. Участие во внутри школьных соревнованиях: правила соревнований, положение о соревновании. | 75 |
| 6.5 ДЕКАБРЬ. Участие в выездных соревнованиях. Присвоение разрядов. | 77 |
| 6.6 ЯНВАРЬ. Новогодние ёлки. УТС. Приказ на отчисление-зачисление. | 78 |
| 6.7 ФЕВРАЛЬ. Аттестация тренеров. Служебные, докладные, объяснительные записки. Переход спортсменов к другому тренеру. | 78 |
| 6.8 МАРТ. Программы по видам спорта. Заявки на летний оздоровительный период. | 80 |
| 6.9 АПРЕЛЬ Спортивный класс | 80 |
| 6.10 МАЙ. Сдача контрольно-переводных нормативов. Судейские, тренерские семинары. | 82 |
| 6.11 ИЮНЬ. Написание отчётов, заполнение журналов, личные карты спортсмена. | 84 |
| 6.12 ИЮЛЬ. Учебно-тренировочные сборы в детских оздоровительных лагерях. Работа спортсменов по индивидуальным программам. | 85 |
| 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ | 86 |
| 7.1. Теоретические аспекты спортивных соревнований | 86 |
| 7.2. Классификация соревнований | 88 |
| 7.3. Организация и проведение соревнований | 90 |
| 7.4. Системы проведения соревнований | 94 |
| 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА | 104 |
| 8.1 Общие положения | 104 |
| 8.2 Нормативная база организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства | 104 |
| 8.3 Основные требования к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям | 105 |
| 8.4 Памятка о проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий на дворовой спортивной площадке | 109 |
| 8.5 Требования к безопасности для потребителей спортивных услуг | 109 |
| 9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА | 113 |
| 9.1 Типовые модели клубов для занятия физической культурой | 113 |
| 9.2 Модель работы автономной некоммерческой организации физкультурно-оздоровительного клуба по месту жительства | 114 |
| 9.3 Организация деятельности физкультурно-спортивного клуба (фск) образовательных учреждений | 118 |
| 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ В СОШ | 122 |
| 10.1 Сущность и содержание организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы | 123 |
| 10.2 Стратегия развития физической культуры и спорта среди школьников | 123 |
| 10.3 Основные направления деятельности в области организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе | 125 |
| 10.4 Технология деятельности по организации спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе | 125 |
| 11. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ЗАНЯТИЯМ МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ | 128 |
| 12. РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ | 141 |
| 13. РАЗРАБОТКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ | 159 |
| 13.1 Государственная политика в области спортивной подготовки | 159 |
| 13.2 Задачи программ | 160 |
| 13.3 Нормативно – правовые аспекты реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта | 160 |
| 13.4 Разработка дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта | 162 |
| 13.5 Рекомендации по разработке предпрофессиональных программ | 167 |
| 13.6 Рекомендации по разработке общеразвивающих программ | 171 |
| 14. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО | 175 |