

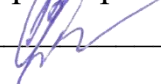
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
(МАУ ДО «КСШ КМО»)**

---

Рассмотрена и согласована  
на заседании педагогического совета  
«02» мая 2023 года

Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАУ ДО «КСШ КМО»

  
В.Н. Филимонова

Пр. от «10» мая 2023 года № 92/1-о



**ПРОГРАММА  
«ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНО -  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ»**

(срок реализации бессрочный)

Автор-разработчик:  
Заместитель директора по МР Фоляк Е.В.  
Инструктор-методист Краснова А.И

**Кемеровский муниципальный округ 2023 г.**

## *Оглавление*

	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.</b>	<b>Нормативная часть</b>	4
1.1.	Спортивно-оздоровительная работа	4
1.2.	Режимы тренировочной работы	5
1.3.	Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них	5
<b>2.</b>	<b>Методическая часть</b>	6
2.1.	Организационно-методические указания	6
2.2.	Физическая подготовка	7
2.3.	Медико-биологический контроль	10
2.4.	Воспитательная работа	10
2.5.	Педагогическая подготовка	11
<b>3.</b>	<b>Используемая литература</b>	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по организации и проведению спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее программа) разработана в соответствии с:

1. С Конституцией Российской Федерации.
2. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ (действующая редакция 2023).
3. Нормативными документами Минспорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ.
4. Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Кемеровского муниципального округа».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах-это укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает тренировочный материал по основным видам подготовки, его распределение

по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются граждане от 5 до 18 лет и старше, имеющие допуск врача. В этих группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ (действующая редакция 2023).
2. Нормативными документами Минспорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ.
3. Уставом муниципального автономного учреждения.

### **1.1. Спортивно-оздоровительная работа**

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 5 до 18 лет и старше, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет. Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие

#### **Задачи:**

- формирование у граждан интереса к спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

**Критериями** успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по видам спорта;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

## 1.2. Режимы тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальный режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительная работа	Весь период	5	15-25	6	276	Переводные нормативы по ОФП и СФП

## 1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заявление о зачислении в спортивно-оздоровительную группу.
2. Ксерокопия паспорта или свидетельства о рождении.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом.

Отчисление занимающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление занимающегося или его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшим занятиям;
- установление применения занимающимся допинговых средств и/или методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и внутришкольного режима;

- завершение занятий;
- невыполнение занимающимся, в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения занимающимся Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения тренировочной деятельности;
- вмешательство граждан/родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Занимающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут зачисляться на другие этапы подготовки в соответствии с минимальным возрастом и другими требованиями, определенными программами спортивной подготовки.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода подготовки

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах-46 недель.

На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1 сентября.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

### **2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно

соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития***

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост									+	+	+			
Мышечная масса									+	+	+			
Быстрота					+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества							+	+	+		+			
Сила									+		+			
Выносливость (аэробные возможности)						+	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+							
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			

При планировании проведения занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки.

В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

\*Инструкторскую и судейскую практику начинать применять не ранее 14 лет.

**2.2. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП):

-способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков;

-служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших

относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на коротких дистанциях (10-50 м), эстафетный бег, спортивные игры (футбол на уменьшенном поле, пионербол и т.п.), бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым, левым боком).

### ***Развитие общей выносливости***

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 1 часа, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используются плавание и гребля, спортивные и подвижные игры.

### ***Развитие гибкости***

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### ***Координация движений и развитие ловкости***

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через



препятствие. Повороты вперед и назад, в стороны. Стойки на лопатках, голове, руках. Старты из различных исходных положений, эстафеты с переползанием, сохранением равновесия. Упражнения на снарядах (размахивания, повороты, подъемы т.д.).

### ***Общеподготовительные упражнения***

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетание этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания. Приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и

прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на ½ круга с командой 2-4 человека. Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

### **2.3. Медико-биологический контроль**

Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов. К тренировочным занятиям допускаются дети, подростки и граждане, отнесенные к основной медицинской группе.

### **2.4. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы-формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей;
- привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности. Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм. Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность занимающихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов тренировочной и спортивной деятельности занимающихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов.

### **2.5. Педагогическая подготовка**

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных спортсменов основными являются педагогические средства-это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Педагогические средства восстановления можно считать основными, они обеспечивают эффективность восстановления за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима занимающегося. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха меж тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановление, организация оптимального режима жизни.

### Используемая литература

1. *Верхошанский Ю.В.*

*Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М. Физкультура и спорт, 1988.*

2. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. -М.: Медицина, 1991.*

3. *Буйлин Ю.Ф., Курамин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ, М. «Физкультура и спорт» 1981.*

4. *Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977;*

5. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.*