

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ ПО ВИДАМ СПОРТА.

Паспорт рабочих программ по видам спорта.

В СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" в 2016-2017 учебном году проводятся тренировочные занятия по шести видам спорта: баскетбол, баскетбол на колясках, волейбол, городошный спорт, пулевая стрельба и тхэквондо ВТФ.

1. С 01.01.2017 года реализуются дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта в соответствии с утвержденным сводным планом комплектования:

- баскетбол - 13 человек;
- волейбол - 69 человек;
- городошный спорт - 24 человека;
- пулевая стрельба - 16 человек;
- тхэквондо ВТФ - 30 человек;
- баскетбол на колясках - 13 человек.

2. С 01.01.2017 года реализуются дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта в соответствии с утвержденным сводным планом комплектования:

- баскетбол - 179 человек;
- волейбол - 164 человека;
- городошный спорт - 28 человек;
- пулевая стрельба - 29 человек;
- тхэквондо ВТФ - 152 человека;
- баскетбол на колясках - 8 человек.

1.2. Рабочая общеобразовательная программа по баскетболу для групп УТ-5.

Направленность программы: Рабочая программа по баскетболу для КДЮСШ «Невские Звезды» является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации 1 год.

Рабочая программа разработана **на основе** примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и основополагающими принципами спортивной подготовки юных спортсменов

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Учебно-тренировочный этап-5 (УТ-5). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и

способных к спорту детей и подростков, прошедших обучение на учебно-тренировочном этапе не менее двух лет и выполнивших нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап 5-го года обучения.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров, первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи углубленной специализации (5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

1.3. Рабочая общеобразовательная программа по волейболу для групп УТ-2, УТ-4, УТ-5.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на учебно-тренировочном этапе второго года обучения (табл. 1).

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием

выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапах начальной подготовки, этапе УТ-1 и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетием протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-18 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первые больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основным показателем - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего его условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу моей оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой (отделением) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и

судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки.

1.4. Рабочая общеобразовательная программа по городошному спорту для групп УТ-2.

Данная программа – методический документ для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий групп УТ-2, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапу УТ-2.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапом УТ-2, освоение материала по всесторонней физической подготовке - в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа рассчитана на 1 год занятий в учебно-тренировочных группах второго года обучения.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы учебной группы УТ-2 с учетом имеющихся условий. Примерные планы-схемы, приведенные в программе, следует использовать как основу для планирования многолетней подготовки юных спортсменов. В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Программный материал для практических занятий изложен для групп УТ-2. В связи с этим тренеру предоставляется возможность, в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в каждом блоке упражнений, подбирать необходимый материал с учетом подготовленности и возраста занимающихся, а также целевой направленности занятий.

Общие задачи работы с учащимися спортивной школы связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в городошном спорте в спортивных школах - подготовкой городошников высокой квалификации.

При разработке настоящей программы использовались нормативные материалы, регламентирующие деятельность спортивных школ, с учетом опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов, материалы из книги заслуженного мастера спорта России Н.Д. Никитина «ГОРОДКИ», а также работы, изданные отделом теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИ

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

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортшколы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На *учебно-тренировочный этап 2-го года обучения* принимаются лица, желающие заниматься городошным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не моложе тринадцати лет, прошедшие обучение в группах начальной подготовки и в группах УТ-1 и сдавшие контрольно-переводные нормативы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств и роста морфофункциональных показателей.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики городского спорта;
- воспитание основных физических качеств;
- воспитание специальных физических качеств;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- знакомство с правилами соревнований;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Значение плана-схемы – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Учебно-тренировочные группы

На **втором** году обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Планы – схемы годовых циклов подготовки для всех годов обучения составляются с учетом рекомендаций, изложенных в программе, а также особенностей климатических условий и материально-технической базы.

Реализация на практике годовых планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов юных спортсменов. В этой связи при разработке планов-схем годовых циклов следует руководствоваться рядом методических положений, действующих в сфере юношеского спорта:

1. целевая направленность по отношению к высшему мастерству;
2. эффект реализации возможностей юного спортсмена;
3. соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов;
4. перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.

Исходя, в частности, из целевой направленности подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству, следует учитывать, не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и те требования, которым должна соответствовать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки для планомерного перехода к этапу спортивного совершенствования.

Эффект реализации возможностей юного спортсмена непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса. Здесь необходимо обратить внимание, в какой мере воплощает свои потенциальные возможности юный спортсмен в спортивных результатах.

Соразмерность развития основных физических качеств должна найти отражение, главным образом, в том, чтобы, обеспечить оптимальное соотношение уровней развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства имеет прямое отношение к распределению объема времени в плане-схеме годового цикла. На этапах

спортивной специализации и углубленной тренировки юные спортсмены должны овладевать умениями и двигательными навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности.

1.5. Рабочая общеобразовательная программа по пулевой стрельбе для групп УТ-2.

Рабочая программа по пулевой стрельбе для групп УТ-2 составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по пулевой стрельбе.

Составители данной программы использовали результаты научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров, достигших больших успехов в подготовке стрелков высокой квалификации.

Программа подготовки спортсменов на этапе УТ-2 направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;
- совершенствование основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок:

теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Данная программа отличается более последовательным и полным освещением основополагающих принципов построения подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы, передового опыта работы ведущих тренеров. Прежние рекомендации уточнены и дополнены.

В новых разделах изложены не только важнейшие методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения выстрела в избранном виде оружия и дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства.

Отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Более полно представлен практический материал для совершенствования физических качеств стрелков, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе приведены в таблицах.

В разделах «Морально-волевая подготовка» и «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях.

Дополнены разделы «Педагогический контроль», «Врачебный контроль» и «Восстановительные мероприятия». Даны рекомендации по профилактике отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе.

В разделе «Инструкторская практика» указаны знания и навыки, которыми должны овладеть обучаемые на каждом из этапов многолетней подготовки для того, чтобы заслуженно получить звание инструктора-общественника.

Раздел «Судейская практика» расширен: указан материал по изучению «Правил соревнований», без твердого знания которых сложно четко выполнять обязанности стрелка и судьи, оперативно принимать правильные решения при каких-либо осложнениях, неожиданно возникших во время выступления, заслужить право на получение звания «Судья по спорту».

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка». Подача его по годам обучения предложена в «Примерных годовых планах по видам подготовки».

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. *При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.*

В группах УТ-2 занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

В группах УТ-2 обучение мальчиков и девочек ведется совместно и по единой программе.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На *втором этапе* стрелковой подготовки в *группах УТ-2* необходимо следующее:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре - части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», «ворошиловские стрелки»; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;
- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;
- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 3-2 -го разрядов (первый год обучения), 2-го разряда (второй год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции - переживание отношения к происходящему (общее представление);
- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- сердечно-сосудистая система, кровообращение; дыхание и газообмен, значение дыхания

- для жизнедеятельности организма;
- усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
 - выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе;
 - участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 2-го и 1-го разрядов, норматива КМС (желательно);
 - твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
 - участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

1.6. Рабочая общеобразовательная программа по тхэквондо ВТФ для групп УТ-3, ССМ-1.

Программа является по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: тренер-преподаватель сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера-преподавателя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

В группах начальной подготовки и тренерских группах занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении принципа «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Принципы и методики многолетней подготовки тхэквондистов даны в разделе «Методическая часть программы».

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап учебно-тренировочный 3-го года - 18 часов в неделю (не более 3-х академических часов в день);

- этап совершенствования спортивного мастерства до 1 года – 24 часа в неделю

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Возраст занимающихся – 14-17 лет

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основная цель занятий групп совершенствования спортивного мастерства – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Возраст занимающихся – 16-22 года (ССМ).

Задачи:

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

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.7. Рабочая общеобразовательная программа по баскетболу на колясках для групп НП-1.

Рабочая программа дополнительного образования детей по баскетболу среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее Программа) Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей комплексная детско-юношеская спортивная школа «Невские звезды» (далее Учреждение) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.14 г. № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования Специального федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дисциплинам спорта лиц с поражением ОДА (баскетбол на колясках), в том числе:

- построение процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.
- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Окончательное решение о наполняемости объединения на этапах подготовки, возрасте занимающихся на каждом из них, форме и системе оплаты труда определяется Уставом учреждения по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

Рекомендуемая наполняемость занимающихся, исходя из группы степени функциональных возможностей, нормативный объем недельной нагрузки, в том числе и по индивидуальным планам на этапах спортивной подготовки по периодам обучения представлена в Таблице 1

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Основные задачи: социальная адаптация; физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта; выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий баскетболом возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале календарного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом директора Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости офтальмолог). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов

общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

2.1. Рабочая предпрофессиональная программа по баскетболу

Рабочая предпрофессиональная программа по баскетболу составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 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»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки баскетболистов в спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в баскетболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, баскетбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных баскетболистов.

Результатом освоения Программ по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области баскетбола:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основной показатель работы СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженный в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой) и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований – основные условия пребывания занимающихся в спортивной школе. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы

По этапам подготовки:

этап начальной подготовки - 1-й, 2-й, 3-й год обучения

тренировочный этап:

этап базовой подготовки 1-й, 2-й год обучения

этап спортивной специализации 3-й, 4-й и 5-й год обучения

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения обучающимися программного материала.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки юного баскетболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

2.2. Рабочая предпрофессиональная программа по волейболу.

Рабочая предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта волейбол (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 30.08.2013 г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»

от 15.07.2015 г. №741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. №680

от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Рабочая предпрофессиональная программа по *волейболу* (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по волейболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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;

Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-11 лет.

В тренировочных группах, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

2.3.Рабочая предпрофессиональная программа по городошному спорту.

Рабочая предпрофессиональная программа по городошному спорту составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 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»,

- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Этап начальной подготовки – 3 года

Группы начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой городошного спорта;
- знакомство с правилами игры.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, городошный спорт, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных городошников.

Результатом освоения Программ по городошному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития городошного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях городошным спортом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий городошным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области городошного спорта:

- овладение основами техники и тактики в городошном спорте, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по городошному спорту.

4. в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки юного городошника. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в баскетболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие тестирование по физической подготовке, разработанное для кандидатов на зачисление в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды" по виду спорта городошный спорт. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. отбор способных к занятиям городошным спортом детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям;
3. всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
4. обучение основным приемам технических и тактических действий.

2.4. Рабочая предпрофессиональная программа по пулевой стрельбе.

Рабочая предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта пулевая стрельба (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 27.03.2013 г. №146 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба»

от 16.02.2015 г. №131 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 г. №146 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба»

от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Рабочая предпрофессиональная программа по *пулевой стрельбе* (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

- 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.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пулевой стрельбе в СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию

тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пулевой стрельбе, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

Многолетняя подготовка стрелков делится на три этапа, каждый из которых является звеном в общей системе подготовки и связан с определенным возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

Этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки - группы НП-1, НП-2; НП-3;
- 2) этап начальной специализации – группы ТЭ-1, ТЭ-2;
- 3) этап углублённой специализации – группы ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5;

В ходе учебно-воспитательной работы на каждом из 3-х взаимосвязанных этапов многолетней подготовки стрелков решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование интереса и сознательного отношения к занятиям спортом, пулевой стрельбой в частности;
2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
3. Обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств (силовая и статическая выносливость, равновесие, координирование движений, ловкость);
4. Утверждение здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств обучающихся;
5. Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок при стрельбе;
6. Усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
7. Изучение материальной части оружия;
8. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела при стрельбе в избранном виде оружия;
9. Участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов I юношеского, III или II взрослых спортивных разрядов.
10. Судейская и инструкторская практика

Программный материал

Группы начальной подготовки 2-3 года обучения

Теоретические занятия. Специальные навыки

1. Физическая культура - часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
2. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
3. Явления, происходящие в канале ствола: воспламенение, горение, образование пороховых газов.
4. Марки патронов и пневматических пулек.
5. Осечки, причины, устранение (повторение)

6. Характеристика, основные части винтовок: СМ-2, Урал-2, пневматической (группы винтовочников).

7. Характеристика, основные части пистолетов: ИЗ-35, ИЖ-ХР-30, пневматического (группы пистолетчиков).

8. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».

9. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

10. Уточнение понимания сути явлений:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;

- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);

- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

11. Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»).

12. Недопустимость небрежного выполнения «выстрела» без патрона.

13. Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения (повторение).

14. Свойства внимания: объем и распределение; один из видов представлений - двигательные (идеомоторика); воля, воспитание воли в преодолении внешних и внутренних препятствий (трудностей).

15. Утомление, необходимость чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

16. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений: ВП-2 (винтовка), упражнений : ПП-1 (пистолет), обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

17. Поведение итогов тренировок в учебном году, планы на следующий год.

Практические занятия

1. Общефизическая подготовка: одно из занятий в неделю в первой половине года (размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, ходьба на лыжах, плавание, прогулки); выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (отдыхе) и конце учебно-тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

2. Выполнение упражнений специальной физической направленности для устранения недостатков физического развития.

3. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- совершенствование изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа»,

- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена»,

- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя»,

- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из стандартного пистолета по неподвижной мишени № 4,

- освоение техники выполнения выстрелов из стандартного пистолета по появляющейся мишени,

- освоение техники выполнения выстрела по движущейся мишени;

- прицеливание с диоптрическим и оптическим прицелами;

- управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)

- дыхание.

4. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

5. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

6. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

7. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

8. Практические стрельбы:

- на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени,

- на «кучность» и «совмещение».

9. Расчет и внесение поправок между сериями.

10. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение»,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).

11. Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки (ОФП), показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.

12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, судьи - стажера на линии мишеней.

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила пулевой стрельбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пулевой стрельбе; федеральный стандарт спортивной подготовки по пулевой стрельбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях пулевой стрельбой.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пулевой стрельбой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в пулевой стрельбе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пулевой стрельбе.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.5.Рабочая предпрофессиональная программа по тхэквондо ВТФ.

Рабочая предпрофессиональная программа по виду тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации *18 февраля 2013 года № 62*;
- Постановлением 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.
- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 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»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:
- от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее – организации). Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;
- обучение технике и тактике вида спорта тхэквондо, подготовка квалифицированных обучающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тхэквондо.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки занимающихся, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся тхэквондо в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в тхэквондо формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки – этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации – этап углубленной специализации) – до 3 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься тхэквондо. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Результатом освоения Программы по тхэквондо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;
- основы философии и психологии тхэквондо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо, дисциплине тхэквондо (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по тхэквондо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2.6. Рабочая предпрофессиональная программа по баскетболу на колясках.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу на колясках составлена в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утверждении приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 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»,
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14,
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 г. № 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ "Невские Звезды".

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА баскетбол на колясках;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом на колясках.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение тренировочной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов тренировочной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы тренировочной подготовки, перевод лиц, проходящих тренировочную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов тренировочной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим тренировочную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить тренировочную подготовку на том же этапе тренировочной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Основные задачи: социальная адаптация; физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта; выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших I спортивный разряд

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий баскетболом на колясках возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале календарного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом директора Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер (или тренер) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости офтальмолог). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование лиц с поражением ОДА с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - без ограничений
- тренировочный этап - без ограничений
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - без ограничений

На этап начальной подготовки (НП) принимаются дети с 8 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), желающие заниматься баскетболом на колясках, сдавшие приёмные нормативы, имеющие медицинский допуск, или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На тренировочный этап (ТЭ) подготовки зачисляются спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших I спортивный разряд по баскетболу на колясках или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. В отдельных случаях спортсмен может быть зачислен в спортивную школу приказом директора на внеочередной этап подготовки при необходимом уровне физической подготовки, сдаче контрольных нормативов и разрядных требований с учетом возраста и медицинского заключения.

Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки не соответствуют требованиям, установленным настоящей программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу совершенствования спортивного мастерства

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается. Количество учеников установленных в отделении групп (начальной подготовки, тренировочных) является минимальным.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 15 в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.