**Предпрофессиональные программы**

Основание:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «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» - ОБОЗНАЧИМ ДОКУМЕНТ №1

- Разъяснения по внедрению приказа Министерства спорта Российской Федерации от l5 ноября 2018 г. М 939 «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» - ОБОЗНАЧИМ ДОКУМЕНТ №2

Требования к минимуму содержания образовательной программы:

Образовательная программа должна предусматривать один уровень сложности (базовый или углубленный) или два уровня сложности (базовый и углубленный).

Предметные области: обязательные и вариативные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Обязательные предметные области** | **Вариативные предметные области** |
| Базовый уровень | - теоретические основы физической культуры и спорта- общая физическая подготовка- вид спорта | - различные виды спорта и подвижные игры- развитие творческого мышления- хореография и (или) акробатика- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях- национальный региональный компонент- специальные навыки- спортивное и специальное оборудование |
| Углубленный уровень | - теоретические основы физической культуры и спорта- основы профессионального самоопределения- общая и специальная физическая подготовка- вид спорта | - различные виды спорта и подвижные игры- судейская подготовка- развитие творческого мышления- хореография и (или) акробатика- уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях- национальный региональный компонент- специальные навыки- спортивное и специальное оборудование |

**Структура программы:**

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Пояснительная записка

3.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы\*

3.2. Характеристика вида спорта\*

3.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение\*

3.4. Минимальное количество обучающихся в группах\*

3.5. Срок обучения\*

3.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы\*

1. Учебный план

4.1. Календарный учебный график

4.2. План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям (в том числе участие в тренировочных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации)

4.3. Расписание учебных занятий

1. Методическая часть

5.1. Методика и содержание работы по предметным областям

5.2. Рабочие программы по предметным областям

5.3. Объемы учебных нагрузок

5.4. Методические материалы

5.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

5.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. План воспитательной и профориентационной работы

6.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися

6.2. Профессиональная ориентация обучающихся

6.3. Научная, творческая, исследовательская работа

6.4. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий\*

6.5. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта\*

6.6. Организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, фильмов на спортивную тему, или тему, связанную с воспитательной работой\*

6.7. Иные мероприятия\*

1. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

7.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

7.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

7.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

1. Перечень информационного обеспечения

8.1. Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)

8.2. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

**Титульный лист:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Департамент образования Администрации города ЕкатеринбургаМуниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 2 «Межшкольный стадион»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от 27 февраля 2020 года протокол №3 |  | Утверждаю:Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2 «Межшкольный стадион»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е.СмирноваПриказ № 21-о от 28.02.2020 г. |

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»(базовый и углубленный уровень)Срок реализации: базовый уровень 6 лет, углубленный уровень 2 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецензент: |  | Разработчик:Иванов И.И., тренер-преподаватель  |

город Екатеринбург, 2020 |

**Оглавление:**

**3. Пояснительная записка:**

3.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы. МОЖНО УКАЗАТЬ НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ (№1- обязательно)

3.2. Характеристика вида спорта – ОПИСЫВАЕМ ПРОИЗВОЛЬНО, ОБЪЕМ НЕ ОГРАНИЧЕН. ЖЕЛАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ НА ОСОБЕННОСТЯХ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ.

3.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – СОГЛАСНО САНИТАРНЫМ НОРМАМ И ПРАВИЛАМ ПО КАЖДОМУ ВИДУ СПОРТА.

ОТМЕТИТЬ ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО УКАЗАТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ ДОПУСКА ОТ ВРАЧА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ.

3.4. Минимальное количество обучающихся в группах – ИЗ ДОКУМЕНТА №2: БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ – НЕ МЕНЕЕ 15, УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ – НЕ МЕНЕЕ 10.

3.5. Срок обучения – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ – 6 ЛЕТ, УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ – 2 ГОДА.

3.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы – ДОКУМЕНТ №1, п.10

**4. Учебный план –** ВСТУПЛЕНИЕ -ПРИМЕР №1

4.1. Календарный учебный график

4.2. План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям (в том числе участие в тренировочных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации)

4.3. Расписание учебных занятий

ДОКУМЕНТ №1, ПРИЛОЖЕНИЕ 2, СТР. 16, 17. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ УКАЗЫВАЕМ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД В ПРОИЗВОЛЬНОЙ ФОРМЕ.

**5. Методическая часть**

5.1. Методика и содержание работы по предметным областям

5.2. Рабочие программы по предметным областям – ПРИМЕР №2

5.3. Объемы учебных нагрузок – КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ – ИЗ ДОКУМЕНТА №1, ПРИЛОЖЕНИЕ 3 + ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДОЗИРОВАНИИ НАГРУЗКИ И Т.Д.

5.4. Методические материалы

5.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

5.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

**ПРИМЕР №1**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (4года).

Трудоемкость учебного плана (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах базового уровня 1-2 года обучения – 2 академических часа;

в группах базового уровня 3-6 года обучения и углубленного уровня – 3 академических часа.

Учебный план предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей, в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

**Пример №2**

**Теоретические основы физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В таблице представлен рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на всех годах обучения.

***Темы:***

*Техника безопасности на занятиях.*

Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Техника безопасности при работе с различным инвентарем (на каждом занятии). Проведение текущих и внеплановых инструктажей по технике безопасности и противопожарной безопасности.

*Физическая культура и спорт в России.*

 Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, фи­зического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основ­ные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юно­шеские разряды по настольному теннису.

*Состояние и развитие настольного тенниса в России.*

 История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество зани­мающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настоль­ному теннису в соревнованиях различного ранга.

*Краткие сведения о строении, функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.*

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях настольным теннисом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях настольным теннисом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом.*

 Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основ­ных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыха­ния для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Осо­бенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональ­ном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиеничес­кие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чере­дование различных видов деятельности. Вредные привычки - куре­ние, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных при­вычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

 Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий после напряженных трениро­вочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Актив­ный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные при­емы и виды спортивного массажа.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилакти­ка. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболева­ний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в про­цессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконт­роль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограни­чения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнова­ниям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

*Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортив­ной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тре­нировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тре­нировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и конт­рольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тре­нировке. Использование технических средств и тренажерных уст­ройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спорт­сменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение трени­ровочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, инди­видуальные задания по совершенствованию физических качеств и тех­ники движений.

*Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*

 Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной дея­тельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процес­се занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспи­тание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовнос­ти к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и по­добные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

*Планирование и контроль спортивной подготовки.*

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление ин­дивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нор­мативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуаль­ные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контро­ле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процес­се тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физическо­го развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, со­держание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

*Физические способности и физическая подготовка.*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение вне­шних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявле­ния ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настоль­ный теннис.

*Основы техники игры и техническая подготовка.*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготов­ки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Ана­лиз выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи техничес­кой и физической подготовки. Разнообразие и вариативность техни­ческих приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесооб­разная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

*Основы тактики и тактическая подготовка.*

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитни­ка. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игро­ков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходи­мые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых так­тических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

*Спортивные соревнования.*

 Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных со­ревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнова­ния как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по на­стольному теннису на первенство России, города, школы. Ознаком­ление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Пра­вила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, су­дья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Установка на игру и разбор результатов игр.*

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту.

Сведения, необходимые для составления тактического плана пред­стоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные усло­вия соревнований, система проведения соревнований. Предполагае­мые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правиль­но оценить силу и особенности игры противника (технические и так­тические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

*Антидопинговые мероприятия.*

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

- Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

-знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

Знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

Таблица

Тематический план по теоретической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| БУ1 | БУ 2 | БУ 3 | БУ 4 | БУ 5 | БУ 6 | УУ1 | УУ2 | УУ3 | УУ4 |
| 1 | Техника безопасности на занятиях  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | - |
| 3 | Состояние и развитие настольного тенниса в России. | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Строение и функции организма человека. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | - |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 6 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 9 | Профилактика травматизма в спорте. | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Общая характеристика спортивной подготовки. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Планирование и контроль спортивной подготовки. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Основы техники игры и техническая подготовка. | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 13 |
| 13 | Основы тактики игры и тактическая подготовка. | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 13 |
| 14 | Физические качества и физическая подготовка. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 15 | Спортивные соревнования. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| 16 | Место занятий, оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 17 | Установка на игру и разбор результатов игры. | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 10 | 15 | 17 | 17 | 20 |
| 18 | Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. | - | - | - | - | - | - | 3 | 5 | 5 | 5 |
| ***Всего часов:*** | ***56*** | ***56*** | ***56*** | ***62*** | ***68*** | ***68*** | ***68*** | ***74*** | ***74*** | ***88*** |