

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на заседании
методического совета
МОУ ДОД «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «1» сентября 2014г.

Утверждено
Приказом
№ 18 от «05» сентября 2014г.
Директор МОУ ДОД «ДЮСШ»
Ю.Н. Михайлуков



**Образовательная
программа
волейболу
для детей 9-18 лет**

Составила: Тренер-преподаватель
Петрова Глафира Аркадьевна

г. Новодвинск
2014 год

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Введение

2. Пояснительная записка

3. Организационно – методическая часть:

- а) Условия комплектования учебных групп и учебно – тренировочные и соревновательные режимы;*
- б) Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле ;*
- в) Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши);*
- г) Контрольно – переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки).*

4. Система отбора .

5. Учебный план

- а) Задачи этапа начальной подготовки ;*
- б) Общие задачи учебно – тренировочного этапа ;*
- в) Учебный план на 40 недели учебно – тренировочных занятий по волейболу в ДЮСШ.*

6. Тематическое планирование по волейболу для групп НП – 1; 2; 3.

7. Тематическое планирование по волейболу для групп УТГ – 1; 2; 3; 4; 5 .

8. Восстановительные средства и мероприятия .

9. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту на спортивных площадках по месту жительства .

10. Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений .

1 . Введение

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряжённости и другими факторами . Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего подрастающего поколения . Недостаточная двигательная активность детей на занятиях , уроках по физической культуре в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми . Система дополнительного образования детей , приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей .

Раннее биологическое созревание детей и неравномерность формирования основных функциональных систем детского организма поддаются управлению. Мощным средством для этого служит физическое воспитание. Раннее обучение имеет определённую связь с улучшением материально – технической базы . Известно , что хорошо оборудованные залы повышают интерес детей к систематическим занятиям .

Поэтому комфортные условия ребёнка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищённости детей формирования ЗОЖ .

Данная программа направлена на физическую подготовку школьников, способствующая нормальному росту и укреплению здоровья детей, развитию физических и психомоторных качеств .

По каждому году обучения определены цели и задачи, даны зачётные требования по физической подготовленности занимающихся . Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики , а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий как в отдельности годичном цикле , так и на протяжении многолетнего процесса подготовки .

2. Пояснительная записка

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов Федерального агентства Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, федерального агентства по образованию России, с учётом многолетнего опыта работы коллектива ДЮСШ с Красногвардейского, Красногвардейского района, Республики Адыгея с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития волейбола как вида спорта.

В программе раскрывается содержание учебно – тренировочной и воспитательной работы. Программа содержит образовательный аспект в области физической культуры и спорта.

Учебный план изложен в соответствии с утверждёнными, Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму России, требованиями к учебно – тренировочной работе с группами различных годов обучения.

Цель программы :

- установить единые принципы организации, содержания и проведения занятий с детьми 8 – 9 летнего возраста для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения;
- формирование основ духовной и физической культуры личности, повышение ресурсов здоровья детей, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, профилактика возникновения вредных привычек в молодёжной среде, борьба с негативными явлениями современности – табакокурение, алкоголизмом, наркоманией среди детей и молодёжи;
- включение выпускников спортивной школы в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

Задачи:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранной систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья и физической культурой;
- физическое совершенствование как одно из условий укрепления здоровья и достижения высокого уровня профессионализма в социально – значимых видах спорта.

3. Организационно – методические указания.

Условия комплектования учебных групп и учебно – тренировочные и соревновательные режимы.

ГОД ОБУЧЕНИЯ	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЛЕТ.	КО – ВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ, ЧЕЛ.	КОЛ – ВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	ОБЩИЙ ОБЪЁМ ПОДГОТОВКИ (ЧАС) КОЛ – ВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
<i>1. Этап начальной подготовки (НП)</i>					
<i>1 – й год</i>	<i>9 – 10</i>	<i>15</i>	<i>3-4</i>	<i>272 \ 6 ч.</i>	<i>Выполнение норм по физической и технической подготовке,</i>
<i>2 – й год</i>	<i>10 – 11</i>	<i>14</i>	<i>3-4</i>	<i>414 \ 9 ч.</i>	
<i>3 – й год</i>	<i>11 – 12</i>	<i>14</i>	<i>3-4</i>	<i>414 \ 9 ч.</i>	
<i>2. Учебно – тренировочный этап (УТ)</i>					
<i>1 – й год</i>	<i>12 – 13</i>	<i>12</i>	<i>5</i>	<i>552 \ 12 ч.</i>	<i>Выполнение нормативов ОФП, СФП ТТП, 2 юношеский разряд</i>
<i>2 – й год</i>	<i>13 – 14</i>	<i>12</i>	<i>5</i>	<i>552 \ 12 ч.</i>	
<i>3– й год</i>	<i>14 – 15</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>828 \ 16 ч.</i>	<i>Выполнение нормативов ОФП, СФП ТТП, интегральной подготовке Выполнение нормативов ОФП, СФП ТТП, интегральной подготовке 1 юношеский или 2 спортивный разряд</i>
<i>4– й год</i>	<i>15 – 16</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>828 \ 18 ч.</i>	
<i>5– й год</i>	<i>16 – 17</i>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>828 \ 18 ч.</i>	<i>Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП.</i>

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(количество соревнований \ количество игр)

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
	НП			УТГ				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<i>По физической и технической подготовке</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
<i>Контрольные</i>	<i>6</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Подводящие</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Основные</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>12</i>	<i>20</i>	<i>20</i>

**Контрольно – переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела , см	160	164	170	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м , с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», С	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см.	185	200	208	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м : - сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5
8.	Становая сила , кг.	70	86	95	106	117	126	135	140

**Контрольно – переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п\п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела , см	157	162	168	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м , с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5 х 6), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места , см.	165	175	187	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног , см	34	38	44	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из – за головы двумя руками, м : - сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5	7,2 14,5	7,5 15,2	7,9 15,5
8.	Становая сила, кг.	55	61	75	84	94	98	102	112

4. Система отбора .

1– й год обучения .

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку обучающихся данного возраста , осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам , основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфо функциональных особенностях детей .

В конце учебного года у обучающихся принимаются контрольные нормативы по ОФП, СФП; проводится турнир по волейболу.

2–й год обучения .

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды – в ноябре и в апреле.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3- й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября – начало декабря) по следующей программе : быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени , устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления.

Команда 12 – летних волейболистов участвуют в официальных играх , проводимых регионом , районом и так далее. Обучающиеся, которые не достигли 12 – летнего возраста, принимают участие по мини – волейболу.

4– й , 5-й , 6-й годы обучения .

Тестирование по ОФП, СФП, ГТП осуществляется согласно системе комплексного контроля , изложенной программой .

Психологическое обследование проводится один раз в год. Используются : личностные тесты для оценки особенностей социально – психологического климата в команде ; методики исследования рефлексивного мышления ; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок .

5. Учебный план.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей .
2. Формирование стойкого интереса к занятиям .
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники перемещений и стоек, приёму и передачи мяча, тактическим действиям.
6. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Общие задачи учебно – тренировочного этапа.

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей).
3. Совершенствование СФП.
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков .
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями .
6. Индивидуализация подготовки .
7. Начальная специализация . Определение игрового амплуа .
8. Овладение основами тактики командных действий .
9. Воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу .
10. Обучение навыкам ведения дневника , системам записи игр и анализу полученных данных .
11. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно – тренировочных занятий.
12. Выполнение 1 юношеского или 2 взрослого (3-й и 4-й год), 1 взрослого (5-й год), а также нормативов по видам подготовки , обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе спортивного совершенствования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ДЮСШ.

№ п\п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			ЭТАП УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ				
		До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет			
			1-й	2-й		3-й	1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая	7	7	7	14	14	17	17	17
2.	Общая физическая	16	16	16	78	78	95	95	95
3.	Специальная физическая	40	40	40	71	71	104	104	104
4.	Техническая	62	62	62	101	101	130	130	130
5.	Тактическая	32	32	32	63	63	108	108	108
6.	Интегральная	24	24	24	63	63	108	108	108
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	18	18	18
8.	Соревнования	22	22	22	90	90	130	130	130
9.	Контрольные испытания	13	13	13	20	20	21	21	21
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	42	42	97	97	97
Всего часов на 46 недель		276	414	414	552	552	828	828	828

6. Тематическое планирование по волейболу для групп НП –1 ; 2 ; 3 .

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Максимальная нагрузка	Количество часов			Самостоят ельная работа
			всего	Лабораторные работы	Практические занятия	
Физическая культура и спорт в России						
	Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.					
	Характеристика волейбола.					
Сведения о строении и функциях организма человека.						
	Костная и мышечная систем, связочный аппарат, сердечно – сосудистая и дыхательная системы человека.					
Влияние физических упражнений на организм человека.						
	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.					
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.						
	Гигиенические требования к местам физкультурно–спортивных занятий и их предупреждений.					
	Первая помощь при ушибах, растяжений связок.					
	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.					
	Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.					
Правила игры в волейбол.						
	Состав команды.					
	Костюм игроков.					
	Начало игры и подача.					
	Перемена подачи.					
	Удары по мячу.					
	Выход мяча из игры.					
	Счёт и результат игры.					
	Права и обязанности игроков.					
	Состав команды, замена игроков.					
	Упрощённые правила игры.					
	Судейская терминология.					
Места занятий и инвентарь.						
	Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.					
	Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.					
	Сетка и мяч.					
	Уход за инвентарём.					
	Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.					

7. Тематическое планирование по волейболу

для групп УТГ – 1; 2; 3; 4; 5.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Максимальная нагрузка	Количество часов			Самостоятельная работа
			всего	Лабораторные работы	Практические занятия	
1. Физическая культура и спорт в России						
	Форма занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.					
	Массовый народный характер спорта в нашей стране.					
	Почётные спортивные звания, установленные в России.					
	Усиление роли и значения физической культуры и повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей.					
	Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.					
2. Состояние и развитие волейбола.						
	Развитие волейбола среди школьников.					
	Соревнования по волейболу для школьников.					
	Оздоровительная и прикладная направленность волейбола.					
	История возникновения волейбола.					
	Развитие волейбола в России.					
	Международные юношеские соревнования по волейболу.					
	Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования.					
3. Сведения о строении и функциях организма человека.						
	Органы пищеварения и обмен веществ.					
	Органы выделения.					
	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.					
	Работоспособность мышц и подвижность суставов.					
	Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом.					
	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы.					
	Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена:					

	<i>рациональное сочетание работы и отдыха.</i>					
	<i>Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом</i>					11
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль .						
	<i>Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям волейболом.</i>					
	<i>Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям волейболом.</i>					
	<i>Меры общественной и личной санитарно – гигиенической профилактики.</i>					
	<i>Режим дня.</i>					
	<i>Режим питания.</i>					
	<i>Питание о тренировке и спортивной форме.</i>					
	<i>Значение массажа и само массажа.</i>					
	<i>Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.</i>					
	<i>Кровотечения и их виды, меры остановки.</i>					
	<i>Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие)</i>					
	<i>Дневник самоконтроля спортсмена.</i>					
	<i>Действие высокой температуры, высокой температуры, ознобление, обморожение.</i>					
	<i>Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечения, перевязки.</i>					
	<i>Массаж как средство восстановления, понятие о методике его понимания.</i>					
	<i>Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.</i>					
	<i>Основы спортивного массажа.</i>					
	<i>Общие понятия о спортивном массаже, основные приёмы массажа, перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.</i>					
	<i>Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.</i>					
Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.						
	<i>Характеристика нагрузки в волейболе.</i>					
	<i>Соревновательные и тренировочные нагрузки.</i>					
	<i>Основные компоненты нагрузки.</i>					
Правила соревнований , их организации и проведение .						
	<i>Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.</i>					
	<i>Виды соревнований.</i>					
	<i>Положение о соревнованиях.</i>					
	<i>Способы проведения соревнований: круговой ,с выбыванием , смешанный подготовка мест для соревнований.</i>					

	<i>Обязанности судей.</i>					
	<i>Содержание работы главной судейской коллегии.</i>					12
	<i>Методика судейства.</i>					
	<i>Документация при проведении соревнований.</i>					
Основы техники и тактики игры в волейбол.						
	<i>Понятие о технике игры.</i>					
	<i>Характеристика приёмов игры.</i>					
	<i>Понятие о тактике игры.</i>					
	<i>Характеристика тактических действий</i>					
	<i>Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и в защите.</i>					
	<i>Единство техники и тактики игры.</i>					
	<i>Классификация техники и тактики игры в волейбол.</i>					
Основы методики обучения волейболу.						
	<i>Понятие об обучении технике и тактике игры.</i>					
	<i>Характеристика средств, применяемых в тренировке.</i>					
	<i>Классификация упражнений, применяемых в учебно – тренировочном процессе по волейболу.</i>					
	<i>Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.</i>					
	<i>Важность соблюдения режима.</i>					
Планирование и контроль учебно – тренировочного процесса.						
	<i>Наблюдение на соревнованиях.</i>					
	<i>Контрольные испытания.</i>					
	<i>Индивидуальный план тренировки.</i>					
	<i>Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация обучающихся.</i>					
Оборудование и инвентарь.						
	<i>Тренажёрные устройства для обучения технике игры.</i>					
	<i>Изготовление специального оборудования для занятий волейболом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.</i>					
	<i>Технические средства, применяемые при обучении игре.</i>					
Установка игроком перед соревнованиями и разбор проведённых игр.						
	<i>Установка на предстоящую игру</i>					
	<i>Характеристика команды соперника</i>					
	<i>Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам.</i>					
	<i>Разбор проведения игры.</i>					
	<i>Выполнение тактического плана.</i>					
	<i>Общая оценка игры и действий отдельных игроков.</i>					
	<i>Выводы по игре.</i>					
	<i>Системы записи игр по технике,</i>					

8. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В ДЮСШ мы уделяем особое внимание восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия.

№ n\п	ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки				
1.	Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические :рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно – тренировочный этап				
1.	Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, Предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10 – 20 мин 5 – 15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 – 43 градусов 3 мин само и гетерорегуляция
2.	Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем. (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки 3 – 8 мин 3 мин само – и гетерорегуляция
3.	Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения	8 -10 мин
4.	Через 2 – 4 часа после тренировочного	Ускорение восстановительного	Локальный массаж, массаж мышц спины	8 – 10 мин

	<i>занятия</i>	<i>процесса</i>	<i>(включая шейно – воротниковую зону и паравертебрально Умеренно \ холодный \ тёплый . Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности .</i>	<i>5 – 10 мин 5 мин Саморегуляция , гетерорегуляция.</i>
5.	<i>В середине микроцикла , в соревнованиях и свободный от игр день</i>	<i>Восстановление работоспособности , профилактика перенапряжений</i>	<i>Упражнения ОФП восстановительной направленности .Сауна , обций массаж .</i>	<i>Восстановительная тренировка , туризм . После восстановительной тренировки</i>
6.	<i>После микроцикла соревнований</i>	<i>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок , профилактика перенапряжений</i>	<i>Упражнения ОФП восстановительной направленности .Сауна , обций массаж . Психорегуляция реституционной направленности</i>	<i>Восстановительная тренировка , туризм . После восстановительной тренировки Саморегуляция , гетерорегуляция</i>
7.	<i>После микроцикла соревнований</i>	<i>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок , профилактика переутомления</i>	<i>Средства те же , что и после микроцикла , применяются в течение нескольких дней . Сауна .</i>	<i>Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3 – 5 дней .</i>

Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений ; срочное восстановление , происходящее сразу после окончания работы ; отставленное восстановление , которое наблюдается на протяжении длительного после выполнения тренировочной нагрузки ; стресс – восстановление – восстановление после перенапряжений .

9. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту на спортивных площадках по месту жительства .

1. Правила безопасности являются обязательными при организации и проведении спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий на площадках по месту жительства и оздоровительных лагерях .

2. Административный , педагогический и медицинский персонал внешкольных учреждений , оздоровительных лагерей , а также лица , которым доверена и поручена физкультурно – массовая , оздоровительная и спортивная работа с подростками и молодёжью , в том числе из числа родителей , учащейся молодёжи , должны руководствоваться настоящими правилами , знать и строго соблюдать их в практической деятельности при занятиях с ними спортом .

3. Лицо , проводящее занятие , несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровье подростков и молодёжи и обязано :

- Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий ;
- Убедиться в исправности спортивного инвентаря , надёжности установки и закрепления оборудования в соответствии с санитарно – гигиеническими требованиями , предъявленным к месту проведения занятий и настоящими правилами ;
- Инструктировать занимающихся о порядке , последовательности , мерах безопасности при выполнении физических упражнений , спортивных и подвижных игр ;
- Обучать школьников безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающихся мер безопасности ;
- Необходимо знать о состоянии здоровья занимающихся , их физической подготовки и функциональных возможностях организма , возрастных особенностях . При появлении у занимающихся первых признаков утомления или при жалобах на недомогание и плохое самочувствие немедленно направить его к врачу ;
- После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий , убедиться в отсутствии подозрительных предметов , опасных для жизни детей и устранить обнаруженные недостатки .

4. На администрацию спортивных и общеобразовательных школ и организаций , которые предоставляют спортивные площадки , спортивные залы для проведения с подростками и молодёжью спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий , возлагается ответственность за исправность спортивного – инвентаря и оборудования , в соответствии с санитарно – гигиеническими требованиями , предъявляемыми к месту проведения занятий .

5. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно – профилактических мер , содействующих сохранению здоровья занимающихся , а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения оздоровительных мероприятий согласно П.2.10.4. СанПинНа . При отсутствии медицинского работника руководство ОУ заключает договор с близлежащей поликлиникой о медицинском обслуживании .

6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды , а также в отсутствии лиц , указанных в п.3 настоящих правил , не допускается .

7. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносятся местными органами .

10. Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале :

1. Подростки и молодёжь должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет , передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам .

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях :

1. Школьники должны заниматься в спортивной форме , соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий .
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися , что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте , он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале , на площадке , когда идёт игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке , когда идёт игра , не разрешается выбегать на поле , всячески мешать играющим .
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка .

Правила безопасности на соревнованиях , спортивных праздниках , днях здоровья и спорта :

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований .
2. Любые соревнования должны быть медицинским обслуживанием и транспортом .
3. Инвентарь , не соответствующий нормативным требованиям , сразу же изымается из употребления .
4. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц , знакомых с мерами безопасности .
5. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия . Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы .
6. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях , следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму , обязательно предупредить инструктора \ судью , медика и оказать первую доврачебную помощь.

Оказание доврачебной помощи пострадавшему на учебно – тренировочных занятиях :

1. Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана в соответствии с Правилами оказания этой помощи .
2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства , а также препараты, лекарства , инструменты из аптечки , которая должна храниться в специально отведённом месте и должна содержать : бинт или марлю (стерильные) , вату , йодную настойку 3 – 5 % (спиртовую) , перманганат калия (свежеприготовленный раствор) , нашатырный спирт , валериановые капли , жгут .
3. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.