

Инструктор-методист МБУ СШ «Киокушинкай» г. Перми
С. В. Сенчурин

**Программа дополнительного образования для учащихся 9 классов
«ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИФИКУ РАБОТЫ ТРЕНЕРА»**

Возраст обучающихся – 15-16 лет
Срок реализации – 1 учебный год
Объем программы – 50 часов
Место – ФОК «Киокушинкай», пос. Полазна
Количество обучающихся в группе – 10-15 человек

Пермь
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Общие положения	3
Краткая характеристика деятельности тренера	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
Соотношение видов подготовки	6
Объемы реализации Программы по разделам подготовки	6
Режим подготовки в рамках выезда (вариант)	6
Индивидуальная спортивная экипировка	7
Спортивный инвентарь и оборудование	7
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
Темы для теоретических занятий	8
Темы для практических занятий	10
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
Нормативы ГТО IV ступень (13-15 лет)	12
Нормативы ГТО V ступень (16-17 лет)	14
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	16
Литература	16
Интернет-ресурсы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая Программа предназначена для помощи в выборе вида дальнейшей деятельности учащимися 9 классов средних общеобразовательных школ. Программа знакомит с различными сторонами профессиональной деятельности тренера и предусматривает теоретические занятия, практические занятия, сдачу зачетов. Занятия проводятся в форме лекций, бесед, обучающих игр, небольших соревнований, решения ситуационных задач, практики проведения части спортивной тренировки и/или целостной тренировки, тестирования (теоретические и практические зачеты).

Занятия по Программе проводятся на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Киокушинкай» в поселке Полазна. Для тестирования по нормативам ГТО организуется посещение стадиона с беговой дорожкой, лыжной базы, плавательного бассейна, стрелкового тира, а также выход в туристский поход.

К занятиям по Программе допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью для занятий физической культурой. Учащиеся организуются в учебные группы численностью 10-15 человек.

Краткая характеристика деятельности тренера

Тренером является специалист по подготовке спортсменов различной квалификации. Тренер организует и проводит тренировочные занятия, а также осуществляет подготовку спортсменов к соревнованиям.

Работа тренера является комплексной. Тренер работает не только в направлении улучшения физиологических показателей спортсменов, но и занимается воспитанием личности, развивает командный дух, знакомит со спортивной этикой и т.д. Тренер всегда является примером для воспитанников.

Преимущества работы тренера:

- возможность обрести известность в роли тренера новых чемпионов;
- возможность поддерживать себя в отличной физической форме за счет демонстрации упражнений и спортивных техник на тренировочных занятиях;
- хороший заработок;
- возможность посещения зарубежных стран при выездах на международные соревнования;
- возможность гибко управлять расписанием занятий и вследствие этого относительно свободный график личного времени.

Тренер должен быть готов к:

- работе в любое время дня и любой день недели;

- решению организационных и финансовых вопросов, особенно накануне соревнований;

- выездам на соревнования и сборы за пределы региона проживания (в том числе за пределы РФ) и постоянному пребыванию со своими подопечными на этих выездах;

- постоянной ответственности за жизнь и здоровье спортсменов;

- повышенным эмоциональным нагрузкам.

Обязанности тренера:

- проведение спортивных тренировок в соответствии с расписанием занятий;

- обучение новых спортсменов, воспитание у них основных умений и навыков, необходимых для дальнейшего развития;

- максимальное раскрытие сильных сторон опытных спортсменов, обучение правильному задействованию ресурсов организма для достижения высоких результатов;

- перспективное, текущее и оперативное планирование;

- грамотный выбор содержания и последовательности тренировок в тренировочных циклах, подбор наиболее эффективных упражнений и нагрузок;

- подбор спортивного инвентаря и оборудования;

- теоретическая и психическая подготовка спортсменов;

- пополнение и подготовка спортивного резерва;

- комплектование и подготовка спортивной команды для выступления на соревнованиях;

- сопровождение спортивной команды на соревнованиях;

- взаимодействие с судейским корпусом на соревнованиях;

- спортивный отбор на всех стадиях тренировочного процесса;

- сотрудничество с медицинским подразделением спортивной организации для обеспечения постоянного контроля за состоянием здоровья спортсменов;

- антидопинговая деятельность;

- ведение документации.

Навыки и знания, необходимые тренеру:

- знание гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности (включая знания о допинге в спорте и борьбе с ним);

- знание теории и методики физического воспитания и спорта;

- знание программы подготовки по виду спорта;

- знание особенностей спортивной подготовки в виде спорта;

- знание правил вида спорта;

- знание технологии планирования тренировочных занятий;

- умение составлять отчетную документацию;

- умение пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- умение работать в коллективе и команде;

- знание законов, регулирующих спортивную деятельность в РФ, федеральных стандартов спортивной подготовки в виде спорта;
- умение оказывать первую медицинскую помощь.

Личностные качества, которыми должен обладать тренер:

- любовь к спорту и в особенности к своему виду спорта;
- коммуникабельность;
- ответственность;
- целеустремленность;
- объективность;
- терпеливость;
- стрессоустойчивость;
- хорошая физическая подготовка.

Перспективы и карьера:

- в услугах тренеров нуждаются ДЮСШ, СДЮШОР, спортивные клубы, фитнес-центры;
- дополнительно тренер может вести преподавательскую деятельность, проводить индивидуальные тренировки, работать инструктором-методистом;
- карьерный рост напрямую зависит от результатов, которые показывают воспитанники, а также от стажа и квалификации тренера;
- нередко профессиональные спортсмены с высшим образованием по окончании спортивной карьеры переквалифицируются в тренеры.

Для того, чтобы стать тренером, необходимо получить специальное образование:

- в специализированном спортивном вузе;
- на факультете физической подготовки вуза общей направленности;
- в специализированном спортивном колледже.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Соотношение видов подготовки

Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
70 %	30 %

Объемы реализации Программы по разделам подготовки (часы)

Общая продолжительность обучения по Программе составляет 50 часов. В течение учебного года осуществляется 5 выездов в ФОК «Киокушинкай» на 2 дня. В каждом выезде планируется проведение занятий в объеме 10 часов. В рамках каждого часа устраивается перерыв на 5-15 минут.

	Выезд 1	Выезд 2	Выезд 3	Выезд 4	Выезд 5	ВСЕГО
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	35
Практическая подготовка	3	3	3	3	3	15
ИТОГО:	10	10	10	10	10	50

Режим подготовки в рамках выезда (вариант)

Первый день		Второй день	
До 13:00	Заезд и размещение	7:00-8:00	Подъем, гигиенические процедуры, зарядка
		8:00-9:00	Завтрак, личное время
		9:00-13:00	Теоретические занятия (4 часа)
13:00-14:00	Обед, личное время	13:00-14:00	Обед, личное время
14:00-17:00	Теоретические занятия (3 часа)	14:00-15:00	Практические занятия (1 час)
17:00-18:00	Полдник, личное время	15:00	Отъезд к месту жительства
18:00-20:00	Практические занятия (2 часа)		
21:00-22:00	Свободное время		
22:00	Отход ко сну		

Индивидуальная спортивная экипировка (на одного занимающегося)

Наименование	Количество
Спортивная форма для теплого времени года (футболка, шорты, ветровка, брюки тренировочные, носки, кроссовки, головной убор)	1 комплект
Спортивная форма для холодного времени года (костюм лыжный, свитер, шапка вязаная, перчатки утепленные, носки утепленные, кроссовки зимние)	1 комплект
Спортивная форма для бассейна (плавки для мальчиков, купальник для девочек, шапочка для плавания, очки для плавания)	1 комплект
Спортивная форма для туристского похода (костюм, обувь, носки, перчатки, головной убор, рюкзак)	1 комплект
Спортивная форма для каратэ (доги, пояс)	1 комплект

Спортивный инвентарь и оборудование

Наименование	Количество
Мяч для мини-футбола	10
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Насос для мячей	1
Скакалка	20
Секундомер	2
Турник навесной	5
Мяч для метания (вес 150 г)	10
Татами напольное	1 комплект (8 x 8 м)
Мат гимнастический	10
Макивара	10
Ворота для мини-футбола	2
Баскетбольная стойка с кольцом и сеткой	2
Сетка волейбольная	1
Лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные	1 комплект

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Темы для теоретических занятий

1. Понятие о спорте. Отличие физкультуры от спорта. Массовый спорт, детско-юношеский спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Классификация видов спорта: индивидуальные, циклические, командные, скоростно-силовые, спортивные единоборства, сложнокоординационные, технические, прикладные, экстремальные. Альтернативные варианты классификации видов спорта: циклические и ациклические виды, легкая и тяжелая атлетика, спортивные игры, гимнастика и акробатика, бросковые и ударные единоборства, водные и сухопутные виды, зимние и летние виды, многоборья и комбинированные виды и т.д. Спортивные дисциплины. Олимпийские виды спорта. Национальные виды спорта.

2. Теория и методика физической культуры и спорта. Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация. Принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Средства и методы спортивной подготовки. Стороны спортивной подготовки: техническая, тактическая, физическая, психическая. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах. Содержание тренировки: подготовительная часть (построение, разминка), основная часть, заключительная часть («заминка», построение). Групповые и индивидуальные тренировки. Планирование в спорте: планирование в многолетних циклах, планирование в годовом цикле, оперативное планирование. Контроль в спорте: контроль за воздействием нагрузок, контроль за подготовленностью, учет в процессе тренировки. Спортивный отбор. Спортивная документация.

3. Основы тренерской работы. Проверка места проведения тренировочного занятия, состояния инвентаря и оборудования. Владение специальной терминологией. Владение командами для построения, разминки, выполнения упражнений. Развитие способности наблюдать и анализировать выполнение упражнений со стороны. Исправление ошибок. Поддержание высокой моторной плотности тренировки. Индивидуальный подход к занимающимся. Правильность выбора направленности тренировочного занятия в зависимости от дня микроцикла. Контроль безопасности тренировочного процесса.

4. План-конспект тренировки. Части тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная. Определение целей и главных задач тренировки. Разработка содержания основной части занятия. Варианты построения тренировки в основной части занятия. Определение объема нагрузки (количество повторений, затраты времени на выполнение, вес нагрузки и т.п.). Виды разминки, подбор упражнений для разминки. Подбор упражнений для заключительной части тренировки. Частные задачи для отдельных упражнений. Организационно-методические указания. Подбор инвентаря и оборудования для тренировки.

5. Средства труда тренера: речь (громкость, тембр, лексикон, культура речи, способность к диалогу), взгляд, мимика, жесты, эмоции, позы, движение, внешний вид. Показ и объяснение. Владение основными значимыми двигательными действиями вида спорта. Умение ставить перед спортсменами цели и задачи. Личный пример тренера.

6. Педагогический аспект тренировки. Обеспечение дисциплины на тренировке. Приучение спортсменов к выполнению требований тренера. Непосредственное ведение тренировки, взаимодействие тренера с группой, умение управлять ходом занятия. Способы убеждения и мотивирования спортсменов. Методы поощрения и наказания. Психологический климат в группе. Особенности педагогического процесса при работе с группами разных этапов подготовки: этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства. Психология общения, спортивная психология.

7. Основы техники базовых видов спорта:

а) Основы техники легкой атлетики. Техника бега. Техника прыжков. Техника метаний.

б) Основы атлетизма. Виды утяжелений и тренажеров. Основные группы мышц и упражнения для их развития. Режимы силовой подготовки.

в) Основы гимнастики и акробатики. Базовые упражнения. Требования к гибкости и координации.

8. Комплектование команды и подготовка к соревнованиям. Взаимодействие с командой на соревнованиях. Обсуждение в группе выступления команды после окончания соревнований.

9. Внеурочная работа тренера. Совместные мероприятия с группой вне тренировок. Связь с родителями и школой.

10. Гигиенический аспект в работе тренера. Анатомия, физиология, биохимия человеческого организма. Гигиена спорта: режим дня, питание, питьевой режим, восстановление после нагрузок.

11. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах, бытовых травмах.

12. Встреча с опытным тренером по спорту. Рассказ тренера о своей профессиональной биографии. Вопросы-ответы.

13. Спортивное судейство – непосредственное руководство проведением спортивных соревнований по установленным правилам. Принципы судейства: точное знание и правильное применение правил соревнований, строгая объективность в оценке результатов спортивной борьбы. Квалификационные категории спортивных судей. Права и обязанности спортивного судьи. Особенности судейства в различных видах спорта.

14. Встреча с опытным судьей по спорту. Рассказ судьи о своей профессиональной биографии. Вопросы-ответы.

Темы для практических занятий

1. Проведение общей разминки.
2. Проведение занятия по мини-футболу: перемещение по площадке, виды ударов по мячу, ведение мяча, отдача паса, прием мяча, отбор мяча, игра в нападении, игра в защите, удар по воротам с различных позиций.
3. Проведение занятия по баскетболу: перемещение по площадке, виды бросков, ведение мяча, отдача паса, прием мяча, отбор мяча, игра в нападении, игра в защите, броски по кольцу с различных позиций.
4. Проведение занятия по волейболу: перемещение по площадке, способы подачи мяча, прием и передача мяча, виды атакующих ударов по мячу с различных позиций, выход на удар.
5. Проведение занятия по борьбе: защитные падения, захваты, выведение из равновесия, подсечки и подножки, броски, удержания.
6. Проведение занятия по бегу: вспомогательные упражнения, техника бега, техника высокого старта, техника низкого старта, разгон, набегание, финиширование.
7. Проведение занятия по метанию мяча (вес 150 г): правильное удержание мяча, разбег перекрестным шагом, момент броска, угол броска.
8. Проведение занятия по каратэ: ритуал, разминка, кихон, ката, «заминка», ритуал.
9. Проведение соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу, борьбе, бегу, метанию мяча, каратэ.
10. Судейство соревнований по мини-футболу, баскетболу, волейболу, борьбе, бегу, метанию мяча, каратэ.







ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ







Зачеты по теоретической подготовке принимаются в устной или письменной форме в ходе проведения теоретических занятий. Зачеты по практической подготовке принимаются в свободной форме при выполнении заданий по проведению самостоятельных тренировок. Применяются две оценки – «зачет сдан» и «зачет не сдан». При выставлении оценки за зачет по практической подготовке куратор должен принимать во внимание не только свое мнение, но и мнение группы, с которой испытуемый проводил тренировочное занятие. Важно подключить весь коллектив к обсуждению работы сдающего зачет. Каждому не сдавшему зачет с первой попытки предоставляется возможность повторить испытание после консультации с куратором и переподготовки.

Дополнительно в ходе обучения занимающиеся проходят тестирование по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература

1. Приказ Минтруда России от 23.10.2015 № 769н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортивный судья».
2. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. № 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях".
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

Интернет-ресурсы

1. Википедия – Статья «Спорт» [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт> (Дата обращения 13.02.2021 г.).
2. История спорта и физическая культура [Электронный ресурс] – URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s02/e0002734/index.shtml> (Дата обращения 13.02.2021 г.).
3. Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения [Электронный ресурс] – URL: <https://niidpo.ru/news/851> (Дата обращения 13.02.2021 г.).
4. ProfitWorks – Портал (профессии, блоги, тесты) [Электронный ресурс] – URL: <https://profitworks.com.ua/professii/sport-i-krasota/trener> (Дата обращения 13.02.2021 г.).