

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ
Протокол №1 от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
го г.Кумертау РБ
С.А. Андрюшин
С.А. Андрюшин
Приказ № 35 от 29.08.2022г.



Образовательная программа
Муниципального бюджетного образовательного учрежде-
ния дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» городского округа город Кумертау
Республики Башкортостан
на 2022-2023 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа город Кумертау РБ (далее – МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау) – документ, определяющий концептуальные основы, направления и содержание деятельности школы, организационные и методические особенности учебно-воспитательного процесса, а также его условия и результаты.

Образовательная программа МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау разработана на основании Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», настоящая программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау.

Актуальность программы определяется запросом учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся на программы физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: баскетбол, волейбол, дзюдо, борьба корэш, греко-римская борьба, борьба самбо, футбол, тяжелая атлетика, спортивная аэробика, лыжные гонки, полиатлон, кикбоксинг, пауэрлифтинг.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она может стать инструментом формирования ценностей, мировоззрения, гражданской идентичности подрастающего поколения, адаптивности к темпам социальных и технологических перемен.

Целью Программы являются обеспечение условий для укрепления здоровья учащихся путём их массового вовлечения в регулярные занятия спортом;

Задачи Программы:

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

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, 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 спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основные педагогические принципы обучения и тренировки.

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности спортсмена требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в спортсмене инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы учащиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность учащихся носит в основном практический характер.

Принцип доступности и индивидуализации определяет учет особенностей учащихся и посильности, предполагаемых им заданий, а так же необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности: во-первых, регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, во-вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Основные методы тренировки.

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода, главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. Метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основные формы работы с учащимися:

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование;
- Медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Беседы;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Инструкторская и судейская практика.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Спортивно-оздоровительный этап:

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки.

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап подготовки.

Прогнозируемый результат:

- улучшение состояния здоровья учащихся, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по видам спорта;
- освоения теоретического раздела программы.

1. Информационно-аналитические данные о школе

1.1. Информация о школе

Детско-юношеская спортивная школа го г. Кумертау открылась 01.09.1967 года. За прошедшие годы руководством и тренерско-преподавательским составом школы проделана значительная работа по развитию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В настоящее время в спортивной школе функционирует 13 отделений с общим количеством обучающихся 1518 человек.

1.2. Структура управления школой.

В реализации образовательной Программы спортивной школы участвуют администрация, тренеры-преподаватели, родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся и сами учащиеся школы.

Принципы управления образовательной системой МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау предполагают сочетание интересов детского и взрослого коллективов и исходит из особенностей школы как социально-педагогической системы, предполагает обеспечение взаимообусловленности развития этих коллективов. При этом предусматривается развитие детской самостоятельности и инициативы, развитие самосознания учащихся.

Управление школой означает осуществление разнообразной деятельности: административной, хозяйственной, организационной, правовой, педагогической. Эта деятельность направлена на решение различных по характеру задач: укрепление материально-технической базы школы, благоустройство территории, обеспечение санитарно-гигиенических условий в школе, расстановку педагогических кадров, комплектование групп, регулирование режима работы школы, контроль над деятельностью тренеров-преподавателей и учащихся. Организацию спортивных соревнований, обеспечение сплоченности, творческого отношения к делу и др. Однако эффективность этой деятельности достигается, когда она всецело подчинена педагогическим задачам.

Управление школой должно осуществляться на основе определенной общепринятой нормативной базы, в соответствии с имеющимися рекомендациями, регламентирующими различные стороны учебно-воспитательной работы, положениями, уставом, инструкциями, методическими указаниями Управления образования городского округа город Кумертау Республики Башкортостан.

Наличие единого подхода к решению наиболее важных и сложных педагогических задач и проблем, единая линия в воспитании и обучении, предполагающая одновременно и многообразие форм и методов работы различных тренеров-преподавателей, является одним из условий успеха.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» и программами МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау деятельность педагогического коллектива направлена на развитие личности учащихся, на создание условий для их самоопределения и самореализации.

Большой, важной и очень сложной работой администрации школы является выявление, изучение, обобщение, распространение и внедрение передового педагогического опыта, индивидуального стиля профессиональной деятельности.

1.3. Режим работы школы.

Контингент учащихся в МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау определяется на начало каждого учебного года.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Режим занятий учащихся определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау.

2. Учебный план

2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса

Учебный год в МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау начинается первого сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам и планам.

Учебный план раскрывает последовательность и этапов образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебные программы, реализуемые в МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса.

2.2. Распределение времени и учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки):

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

2.3. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2.4. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача, которые позволяют следить за динамикой показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ-1 и УТГ-2. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна.

2.6. Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своих и других группах, ведения протоколов соревнований.

2.7. Воспитательная работа

Воспитание морально-нравственных, волевых свойств личности

Воспитательная работа в школе преимущественно проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и должна формировать у юных и зрелых спортсменов потребность к занятиям спортом. Постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к государственной собственности, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование моральной направленных волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, – одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена.

«Спортивной этикой» принято называть совокупность норм поведения, регулирующих отношения людей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются, если они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д.

«Спортивная этика» является целью воспитания, потому что в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она может быть средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

3. Содержание рабочих программ культивируемых видов спорта

В основу рабочих программ заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, практической, и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий.

4. Общая информация по учебным программам

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау являются модифицированными и направлены на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программы физкультурно-спортивной направленности и составлены в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554)
- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы, реализуемые в учреждении.

Образовательная программа	Срок реализации программ	Вид образовательной программы
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу .	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу .	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по футболу .	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по национальной борьбе корэш	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по греко-римской борьбе	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по борьбе самбо	9 лет	Модифицированная
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике	9 лет	Модифицированная

Дополнительная (общеразвивающая) программа общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности по дзюдо	9 лет	Модифицированная
Дополнительная (общеразвивающая) программа общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности по полиатлону	9 лет	Модифицированная
Дополнительная (общеразвивающая) программа общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности по кикбоксингу	9 лет	Модифицированная
Дополнительная (общеразвивающая) программа общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности по пауэрлифтингу	9 лет	Модифицированная
Дополнительная (общеразвивающая) программа общеобразовательная физкультурно-спортивной направленности по тяжелой атлетике	9 лет	Модифицированная

**Календарный учебный график МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау
на 2022-2023 учебный год**

Начало учебного года	1 сентября 2022 года								
Продолжительность учебного года	46 недель - для групп СО, НП, УТ								
Продолжительность учебной недели	Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий								
Этапы спортивной подготовки	СО	НП 1г.	НП 2 г.	НП 3 г.	УТГ 1 г.	УТГ 2 г.	УТГ 3 г.	УТГ 4 г.	УТГ 5 г.
Объем учебно-тренировочной работы в неделю (ак. часы)	6	6	9	9	12	12	15	18	18
Продолжительность учебно-тренировочного занятия (ак. часы)	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Объем учебно-тренировочной работы в год (ак. часы)	276	276	414	414	552	552	690	828	828
Окончание учебного года	31 мая 2023 года								
Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация)	В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования								
- работа по индивидуальным планам	Июнь, июль, август.								
Участие в соревнованиях	Сентябрь-август в соответствии с календарным планом								

	спортивных, спортивно-массовых мероприятий	
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям и участия в соревнованиях)	1. Август/сентябрь 2. При допуске к соревнованиям.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделений МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау на 2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка

Годовая нагрузка в учебных планах представлена в академических часах. Общий объем тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки является одинаковым для всех видов спорта. Начиная с тренировочного этапа для целенаправленной подготовки возможно увеличение нагрузки, которая ограничивается максимальным количеством часов.

Учебные планы рассчитаны на 46 недель. Дополнительные занятия проводятся по индивидуальным планам.

	СО	НП			УТГ				
		1 год	2 год	3 год.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов по программе	276	276	414	414	552	552	690	828	828

Программный материал для всех этапов подготовки подразделяется на теоретическую и практическую подготовку. В практический раздел по всем видам спорта включены общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы. В зависимости от вида спорта в практический раздел включается игровая и тактическая подготовки.

Для тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования предусматриваются восстановительные мероприятия и медицинское обследование. На этих этапах предусматривается прохождение инструкторской и судейской практики.

Примерный учебный план этапов подготовки
МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау на 46 учебных недель

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		Весь период	1-й	2,3-й	1,2-й	3-й	4,5-й
1	Теоретическая подготовка	12	12	16	21	24	26
2	Общая физическая подготовка	140	140	108	77	103	79
3	Специальная физическая подготовка	74	74	67	80	127	110
4	Техническая подготовка	10	10	83	78	89	178
5	Тактическая подготовка	8	8	38	72	98	175
6	Интегральная	24	24	60	70	74	86

	подготовка						
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	49	49	49
8	Соревнования	-	-	30	36	66	80
9	Контрольно-переводные испытания	4	4	8	14	16	14
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	38	23
11	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	8
12	Общее количество часов	276	276	414	552	690	828

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки
МБОУДО ДЮСШ**

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Минимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Максимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки</i>	<i>Разрядные требования</i>
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6	-
Начальной подготовки	первый год	15	30	6	3 юн
	второй год	15	30	9	3 юн, 2 юн
	третий год	15	30	9	2 юн
Учебно-тренировочный	первый год	12	20	12	1 юн., 2 юн.
	второй год	12	20	12	3 взр., 1 юн.
	третий год	10	16	15	2 взр., 3 взр.
	четвертый год	10	16	18	2 взр., 1 взр.
	пятый год	8	16	18	1 взр., КМС
Спортивного совершенствования (по олимпийским видам спорта)	до года	4	8	24	КМС
	свыше года	4	8	24	КМС
Спортивного совершенствования (по неолимпийским видам спорта)	до года	6	10	24	КМС
	свыше года	6	10	24	КМС
Высшего спортивного мастерства	весь период	2	6	32	МС

В игровых видах спорта разрядные требования допускаются на 1 разряд ниже.

УТГ 1-4 г.о. – соответствие разрядов - 50/50 %.

УТГ 5 г.о. – соответствие 1 разряда и КМС – 70/30%.

Возможно зачисление в группы по результатам контрольно-переводных нормативов.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

№ п/п	Норматив	Оценка баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	<u>Срок сдачи контрольных нормативов - сентябрь, май</u> Сумма баллов- 15 для групп УТ
1	Бег 30м	5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	
		4	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	
		3	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8	
		2	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	
2	Прыжок в длину с места	5	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	В ДЮСШ до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года (май) должны быть улучшены
		4	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
		3	1.35	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	
		2	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	
3	Бросок набивного мяча 1 кг	5	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	
		4	130	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	
		3	110	130	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	
		2	100	110	130	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	
4	Отжимание от гимнаст. скамейки	5	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов
		4	3	4	5	6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	
		3	2	3	4	5	4	6	8	10	12	14	16	18	20	
		2	1	2	3	4	2	4	6	8	10	12	14	16	18	
5	Челночный бег 3 x 10	5	13.2	13.0	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	10.8	
		4	13.6	13.4	13.2	13.0	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	
		3	14.1	13.9	13.7	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7	12.5	12.3	12.1	11.9	11.7	
		2	14.5	14.3	14.1	13.9	13.9	13.7	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7	12.5	11.9	
6	Непрерывный бег	Зачёт	200	200	300	300	400	400	400	500	600	700	800	800	800	

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

№ п/п	Норматив	Оценка, баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Срок сдачи контрольных нормативов - сентябрь, май
1	Бег 30м	5	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	Сумма баллов- 15 для групп УТ
		4	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	
		3	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	
		2	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	
2	Прыжок в длину с места	5	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	В ДЮСШ до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года (май) должны быть улучшены
		4	125	135	145	155	165	175	185	195	205	210	215	220	225	
		3	120	130	140	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	
		2	115	125	135	145	155	165	175	185	195	200	205	210	215	
3	Бросок набивного мяча 1 кг	5	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов
		4	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	
		3	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	
		2	50	100	150	200	250	300	350	400	550	500	550	600	650	
4	Подтягивание	5	1	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20	Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов
		4		1	2	3	3	4	6	8	10	12	14	16	18	
		3			1	2	2	2	4	6	8	10	12	14	16	
		2				1	1	1	2	4	6	8	10	12	14	
5	Челночный бег 3x10	5	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4	
		4	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	
		3	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0	
		2	9.7	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	
6	Непрерывный бег	зачет	200	300	300	400	400	500	500	600	600	700	700	800	800	

Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. Медицинское обследование. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.