

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  
п. Архара

О.В.Декало



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**муниципального бюджетного учреждения дополнительного**  
**образования «Детско-юношеская спортивная школа»**  
**п. Архара**  
**на 2022-2024 годы**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол № 2  
*«18» января 2022*

## Содержание

1. Обоснование образовательной программы.
2. Пояснительная записка.
3. Приоритетные направления деятельности.
4. Основные принципы деятельности педагогического коллектива.
5. Особенности организации образовательного процесса в ДЮСШ:
  - *Условия зачисления в спортивную школу.*
  - *Продолжительность обучения на этапах.*
  - *Соотношение нагрузки и видов подготовки на этапах обучения.*
  - *Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.*
  - *Основные характеристики организации учебно-тренировочного процесса.*
  - *Виды образовательных программ.*
  - *Количественный и качественный состав обучающихся.*
  - *Контингент обучающихся по видам спорта.*
  - *Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.*
  - *Этапы подготовки.*
  - *Связь этапов подготовки с сенситивными периодами.*
  - *Воспитательная работа.*
  - *Инструкторская и судейская практика.*
6. Этапы и формы контроля:
  - *Особенности управления реализацией ОП.*
  - *Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по реализации ОП.*
  - *Педагогический контроль.*
  - *Медицинский контроль.*
7. Ожидаемые результаты по реализации программы.

### **1. ОБОСНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В Законе «Об образовании в РФ» сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Концепция развития МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара, образовательная программа и учебный план учреждения составлены с учетом МЦП, типовых программ, Устава, нормативно-правовых документов, потребностей детей, родителей, образовательных учреждений поселка, социума.

Основной целью обучения и воспитания обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Учредителем ДЮСШ является Администрация Архаринского района Амурской области. Функции учредителя по координации, регулированию и контролю выполняет отдел образования Архаринского района.

Физкультурно-спортивное направление деятельности МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара соответствует лицензии и реализуется по четырем видам спорта: футбол, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

Спортивная школа способствует формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов сообразно способностям детей.

Образовательный процесс ДЮСШ ориентирован на развитие мотивации личности учащихся и всестороннее удовлетворение физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей детей, реализацию дополнительных образовательных программ.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по этапам: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах программы предусматривается комплексность всех сторон спортивной подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного

мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в разных видах спорта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для пополнения сборных команд района, области по видам спорта, культивируемым в ДЮСШ;
- подготовка инструкторов и судей по видам спорта для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и

психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

В МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара разработаны следующие документы, являющиеся нормативно-правовыми локальными законодательными актами, определяющими направления и деятельности спортивной школы:

- устав
- локальные акты, регламентирующие вопросы организации образовательного процесса:
  - Положение о МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара;
  - Положение о контрольно-переводных нормативах обучающихся;
  - Положение о языке образования в МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара;
  - Положение о режиме занятий обучающихся на обучение с общеразвивающей программой на предпрофессиональную;
  - Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара и обучающимися и родителями несовершеннолетних обучающихся;
  - Положение об организации и проведении аттестации в МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара;
  - Положение об официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара;
  - Положение разработке рабочих программ по видам спорта МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара.

*Регламентирующие отношения образовательного учреждения с работниками и организацию учебно-методической работы:*

- Положение о внутришкольном контроле;
- Положение о системе нормирования труда МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара ;
- Положение о конфликтной комиссии МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара по вопросу решения споров между участниками образовательного процесса;
- Положение об организации работы по охране жизни и здоровья обучающихся;
- Положение об оплате труда работников МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара ;
- Положение о педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара;
- Правила внутреннего трудового распорядка.

*Регламентирующие финансово-хозяйственную деятельность в образовательном учреждении:*

- Положение о предоставлении дополнительных платных услуг населению муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «ДЮСШ» п. Архара;

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара включает в себя общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы по четырем спортивным направлениям, реализуемые на различных этапах обучения структурной модели системы дополнительного образования.

Основной уставной деятельностью учреждения является реализация учебных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности:

- Модифицированные программы по волейболу
- Модифицированные программы по футболу
- Модифицированные программы по настольному теннису
- Модифицированные программы по лыжным гонкам

Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

Учебный процесс в ДЮСШ обеспечивает директор, 1 методист, 6 тренеров-преподавателей, в том числе 2 являются основными работниками, 4 – на условиях внешнего совместительства.

Методическая деятельность учреждения направлена на оказание помощи тренерско-преподавательскому составу в эффективной организации учебно-тренировочного процесса; освоении и использовании инновационных методов работы с обучающимися. Из общей численности педагогических работников имеют:

высшее образование – 6 человек ,

среднее профессиональное образование – 2 человека.

Первую квалификационную категорию имеют 4 человека, 3 человека имеют соответствие занимаемой должности.

ДЮСШ имеет в оперативном управлении спортивное сооружение, включающее в себя 2 спортивных и 3 тренажерных зала, а также стадион «Юность». В ДЮСШ функционируют учебные группы по 4 видам спорта:

футбол, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки, в которых обучается 291 воспитанник. В 2021-2022 учебном году в ДЮСШ был произведен набор обучающихся в 13 учебных групп по видам спорта ( футбол – 57 человек, волейбол – 49 человек, настольный теннис – 29 человек, лыжные гонки – 61 человек).

В текущем году в ДЮСШ были присвоены спортивные разряды (футбол – 12 человек), а у 8 обучающихся подтверждены спортивные разряды (футбол).

### **3. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Цель работы:** Реализация государственной политики в сфере дополнительного образования и обеспечение гарантий получения качественного образования, соответствующего потребностям общества.

**Задачи:**

1. Обеспечение качественного дополнительного образования на основе реализации комплексного подхода в системе образования.
2. Развитие массового спорта, подготовка спортивного резерва.
3. Совершенствование системы повышения квалификации тренерско-преподавательского состава ДЮСШ.
4. Совершенствование кадровой политики, нацеленной на привлечение молодых специалистов.
5. Использование новых информационных технологий в образовательном процессе.
6. Проведение мониторинговых исследований в целях повышения результативности качества обучения и воспитания.
7. Контроль за организацией образовательного процесса по созданию условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья обучающихся.
8. Создание развивающей среды для реализации воспитанниками своего личностного потенциала, природных сил, формирования познавательных интересов, способностей, интеллектуальных возможностей.
9. Проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса, координация работы по организации летней оздоровительной кампании.



10. Проведение мероприятий по профилактике и предупреждению правонарушений среди несовершеннолетних детей и подростков.
11. Реализация дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности в сетевой форме .

#### **4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА**

Деятельность педагогического коллектива в 2016-2018 годах строится в соответствии с основными принципами, определяющими процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями занятий физическими упражнениями принципы в области физического воспитания и спортивной подготовки в ДЮСШ получили особое содержание. Они отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единства с внешней средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям воспитанника, регулярность тренировок, ее вариативность, гармоническую взаимосвязь со специальной подготовкой, компенсационные и восстановительные мероприятия. Исходя из вышесказанного, педагогический коллектив руководствуется в своей деятельности следующими основными принципами:

**Принцип всестороннего развития личности.** Этот принцип основывается на всестороннем духовном и физическом развитии людей. Он предусматривает единство умственного, нравственного, трудового, физического, эстетического воспитания.

**Принцип сознательности и активности.** Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками в выбранном виде спорта и совершенствуют спортивное мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обуславливается сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого

отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

**Принцип наглядности.** Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки спортсмена обеспечивается демонстрацией техники отдельных элементов и способов выполнения упражнения в целом. Показ техники может осуществляться с помощью различных способов демонстрации.

Все средства наглядности играют в обучении большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Согласно этому принципу осуществляется обучение и спортивная тренировка в соответствии с возможностями занимающихся, их индивидуальными особенностями. Учитываются особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстройство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

При организации и проведении занятий, тренер-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает учащимся посильные (но не слишком легкие) задания. В процессе выполнения этих заданий тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени, способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В начальном обучении и обучении

основных упражнений все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения и выполнить установленные нормативы.

**Принцип систематичности.** Этот принцип включает такие важные положения обучения и спортивной тренировки по выбранному виду спорта, как регулярность, повторность и последовательность занятий.

Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степени, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека. В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками огромное значение имеет повторность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении учащимися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Все

эти факторы излагаются в программах и планах работы тренеров.

**Принцип непрерывности тренировочного процесса.** Во время интенсивной физической работы расходуются энергетические ресурсы, снижается уровень работоспособности, спортсмен утомляется и заканчивает занятие. Во время отдыха работоспособность полностью восстанавливается. Далее следует фаза «сверхвосстановления», которая обуславливает появление более высокого уровня энергетических ресурсов в организме. Эти изменения в организме приводят к повышению уровня функциональных возможностей спортсмена, его работоспособности. В случае затягивания отдыха между занятиями работоспособность остается на исходном уровне.

Таким образом, непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое планирование отдыха между занятиями, при котором на «следы» от предыдущего занятия (положительного функционального, биохимического и морфологического изменения в организме спортсмена) наслаивалась бы нагрузка от каждого последующего занятия. Этот принцип предполагает также проведение круглогодичных тренировок в течение ряда лет и выполнение особой системы чередования нагрузок и отдыха. В частности, ряд тренировочных занятий проводится в условиях частичного недовосстановления ряда физиологических функций организма, что в дальнейшем значительно расширяет его функциональные возможности.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Содержание профессиональной деятельности педагогического коллектива МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара определяется следующими факторами: специфическими особенностями занятий физической культурой и спортом, возрастными особенностями и возможностями воспитанников, уровнем подготовленности воспитанников.

В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие.

Предпочтение отдается таким *методам* как:

- специализации и всесторонности,
- возрастающих нагрузок,
- повторности,
- разнообразия и новизны,
- наглядности и индивидуализации.

Приоритетные задачи образовательного процесса в ДЮСШ реализуются на всех этапах подготовки воспитанников через традиционные формы организации учебно-тренировочной деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- спортивно-массовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тренировочные занятия в спортивных и загородных лагерях;
- открытые занятия и показательные выступления для всех участников образовательного процесса;

- соревнования на уровне ДЮСШ, районном, межрайонном, областном, региональном.

- спортивные праздники, соревнования «Веселые старты», семейные старты «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- информирование населения о результатах спортивной деятельности ДЮСШ через СМИ, интернет.

Внедрение новых форм направлено на создание в ДЮСШ ситуации успешности для каждого воспитанника и тренера-преподавателя.

Для организации теоретических и практических занятий используются такие формы как:

- академическая (занятия с начинающими и слабо подготовленными);
- учебная (увеличено время на объяснение по технике и тактике, демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненного упражнения);
- учебно-тренировочное (занятие сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений);
- тренировочная (на занятии решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства);
- модельная (создаются условия, моделирующие соревнование);
- соревнования (занятие самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена).

Специфика построения образовательного процесса ДЮСШ заключается в использовании тренерами – преподавателями педагогических технологий, направленных на достижение результата образованности воспитанников и

осуществляется через личностно-ориентированный подход в учебно-тренировочном процессе, обеспечивающий ребенку развитие его индивидуального сознания и его коррекцию. В качестве основных педагогических технологий, которые позволяют достичь положительного результата, выбраны:

- «Технология воспитания в коллективе» (данная технология помогает воспитанникам адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время тренировок и на соревнованиях);

- «Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания». Данная технология и методика используется тренерами-преподавателями ДЮСШ при организации различных форм образовательного процесса:

- дискуссий, дебатов;
- итоговых занятий с применением анализа деятельности за определенный период,
- привлечение детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

- проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;
- установление причин, мешающих более успешной деятельности;
- определение путей их преодоления.

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей.

Для дальнейшего формирования и развития потребностей в здоровом образе жизни предполагается использовать:

- беседы о здоровом образе жизни;
- комплекс закаляющих мероприятий (занятие на свежем воздухе, походы выходного дня и т.д.);
- народные игры, упражнения из других видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий воспитанниками;

Развитие коммуникативных навыков воспитанников ДЮСШ осуществляется на всех этапах обучения. На каждом этапе образовательный процесс строится с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей детей:

- в группах начальной подготовки с целью развития речевой и коммуникативной компетентности на занятиях используются разнообразные эстафеты, подвижные игры, игры с элементами различных видов спорта. При проведении занятий акцент делается на создание положительного

эмоционального фона. Теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций с просмотром видеофильмов;

- в учебно-тренировочных группах широко используется спектр технических приемов на основе вариативности: тренировка основных тактических комбинаций, участие в соревнованиях.

Для достижения высоких спортивных результатов воспитанникам необходимо развитие и воспитание психологических качеств и способностей, поэтому на протяжении многолетнего обучения в МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара, с воспитанниками проводится работа по психологической подготовке:

- психолого-педагогические приемы: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков сборных команд;

- практические средства: подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, игры с определенными установками тренера.

С целью реализации прав участников образовательного процесса и расширения знаний по правовой культуре в МБУ ДОД «ДЮСШ» п. Архара планируется:

- изучение документов, определяющих права ребенка (устав ДЮСШ, Конвенция ООН о правах ребенка);

- проведение бесед по темам: «О правилах и нормах общения», «Действия воспитанника в ЧС» и др.;

- изучение правил поведения воспитанников;

- проведение мониторинга уровня знаний по правовой культуре.

### **Условия зачисления в спортивную школу:**

Отношения между ДЮСШ и родителями обучающихся регламентируется договором, который заключается при приеме обучающегося в ДЮСШ.

Минимальный возраст зачисления обучающихся в ДЮСШ зависит от видов спорта и устанавливается в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу спортивного совершенствования.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются все обучающиеся, желающие заниматься в ДЮСШ, в том числе обучающиеся, не имеющие по

каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются все обучающиеся, желающие заниматься в ДЮСШ избранным видом спорта. При невозможности зачисления в группы НП всех желающих отбор проводится по результатам сдачи контрольных нормативов.

В учебно-тренировочные группы (УТ) зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку в группах НП не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, установленных учебными программами. Дети и подростки, не прошедшие конкурсный отбор, могут продолжить занятия в спортивно-оздоровительных группах до 18-летнего возраста.

Перевод занимающихся по годам обучения этапов многолетней подготовки осуществляются при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

По решению педагогического совета решается перевод учащихся на следующий (высший) этап подготовки при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. При приёме занимающихся ДЮСШ обязана ознакомить их родителей с условиями зачисления.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

- По состоянию здоровья на основании медицинского заключения;
- На основании отказа от прохождения медицинского обследования;
- За неосвоение обучающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом;
- При прекращении занятий по собственной инициативе;
- При наличии грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСШ (о чём администрация ДЮСШ должна информировать родителей).

Решение об отчислении принимается педагогическим советом и оформляется приказом по ДЮСШ. ДЮСШ самостоятельна в выборе системы и формы оценок обучающихся и должна соответствовать образовательному стандарту в избранном виде спорта.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-



гигиенических норм. Деятельность ДЮСШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

В начале учебного года обучающиеся сдают контрольные нормативы, в конце года – контрольно-переводные нормативы по теоретической, ОФП и СФП (для УТ).

Обучающиеся, не выполнившие требований к уровню подготовки, остаются на второй год обучения в этой же группе или переводятся в спортивно-оздоровительные группы (СО).

Контроль нацелен на полноту и всесторонность, систематичность и объективность к уровню знаний, умений и навыков учащихся ДЮСШ.

**Параметры наполняемости учебных групп  
и объема тренировочной нагрузки**

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный режим тренировочной работы (академ. час. в неделю)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	От 3 до 6	15	30
Начальной подготовки (до 3-х лет)	1 год	6	15	30
	Свыше 1 года	От 6 до 8	12	25
Учебно-тренировочный (до 5 лет)	1 год	9	12	20
	2 год		10	20
	3 год		9	16
	4 год		8	14
	5 год		8	12

**Соотношение нагрузки и видов подготовки на этапах обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Спортивно- оздоровительный	Начальной подготовки	Учебно- тренирово чный
1	2	3	4	5
1	Общее количество часов в год	108	216	324
2	Количество часов в месяц	12	24	36
3	Количество часов в неделю	3	6	9
4	Соотношение технических и тактических подготовок	84\24	180\36	270\54
5	Соотношение общей и специальной физической подготовки	72\36	162\54	244\80

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных  
занятий в ДЮСШ.**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ	НПГ	УТГ
1	Теоретическая подготовка	5	8	10
2	ОФП	20	50	70
3	СФП	27	60	100
4	Техническая	20	33	45

	подготовка			
5	Тактическая подготовка	20	30	45
6	Игровая подготовка	12	25	32
7	Соревнования	4	6	12
8	Контрольно переводные нормативы	4	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	6
12	Всего	144	216	324

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается тренерским советом школы в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен, не более чем на 25%, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Выпускниками образовательного учреждения являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие нормативы.

### **Основные характеристики организации учебно-тренировочного процесса**

ДЮСШ самостоятельно разрабатывает и утверждает программы своей деятельности на основе примерных (типовых) программ по видам спорта, допущенных (утвержденных) Федеральным органом управления в сфере образования и физической культуры и спорта.

Продолжительность одного занятия в группах не превышает на этапах: спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - 2 академических часа; учебно-тренировочном - 3 академических часа;

Учебные нагрузки не превышают норм, рекомендованных органами здравоохранения.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время, праздничные и выходные дни.

**Виды образовательных программ, реализуемых в учреждении:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование образовательных программ</b>	<b>Направлени е деятельност и</b>	<b>Тренер-преподавателе</b>	<b>Вид программы</b>
1.	«Волейбол» Предпрофессиональная Срок реализации – 6 лет Возраст – 9-17 лет	физкультурно-спортивное	Корнева И.В.	модифицированная
2.	«Волейбол» Общеразвивающая Срок реализации – 1 год Возраст – 7-17 лет	физкультурно-спортивное	Корнева И.В.	модифицированная
3.	«Футбол» Предпрофессиональная Срок реализации – 6 лет Возраст – 9-17 лет	физкультурно-спортивное	Артёменко Василий Николаевич	модифицированная
4.	«Футбол» Общеразвивающая Срок реализации – 1 год Возраст – 7-17 лет	физкультурно-спортивное	Артёменко Василий Николаевич	модифицированная
5.	«Настольный теннис» Предпрофессиональная Срок реализации – 6 лет Возраст – 9-17 лет	физкультурно-спортивное	Витюгина С.А.	модифицированная
6.	«Настольный теннис» Общеразвивающая Срок реализации – 1 год Возраст – 7-14 лет	физкультурно-спортивное	Панькова М.Н.	модифицированная
7.	«Лыжные гонки» Общеразвивающая	физкультурно-спортивное	Хохлов В.В.	модифицированная

	Срок реализации – 1 год Возраст – 7-18 лет			ая
8	«Лыжные гонки» Предпрофессиональн ая Срок реализации – 6 лет Возраст – 10-18 лет	физкультурн о-спортивное	Хохлов В.В.	модифицированн ая

**Количественный и качественный состав обучающихся МБУ ДО  
«ДЮСШ» п. Архара на 2015-2016 учебный год в сравнении с 2014-2015  
учебным годом.**

Учебные группы	По состоянию на 01.03.2015 г.	По состоянию на 01.03.2016 г.
Спортивно-оздоровительные группы	4	9
Группы начальной подготовки	5	3
Учебно-тренировочные группы	4	4
Количество групп	13	16
Количество учащихся	312	291
Мальчиков	225	204
Девочек	87	87

**Соотношение занимающихся по этапам подготовки.**

	2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год
--	-----------------------	--------------------------

Всего занимающихся	312	100%	291	100%
Спортивно-оздоровительный	107	34,3%	178	61%
Начальной подготовки	118	37,8%	64	22%
Учебно-тренировочный	87	27,8%	49	17%

### **Возраст обучающихся.**

	2014-2015 уч. год	2015-2016 уч. год
6-9 лет	36	42
10-14 лет	150	145
15-17 лет	126	104
Старше 18	0	0

### **Контингент обучающихся по видам спорта и этапам подготовки**

В 2021-2022 учебном году количественный состав ДЮСШ составил 196 обучающихся.

Учебные группы	На 01.01.2021	На 01.01.2022
Спортивно-оздоровительные группы	5	7
Группы начальной подготовки	5	3
Учебно-тренировочные группы	2	3
Количество групп	12	13
Количество учащихся	229	196
Мальчиков	180	135
Девочек	49	61

### **Соотношение занимающихся по этапам подготовки.**

	На 01.01.2021		На 01.01.2022	
Всего занимающихся	229	100%	196	100%
Спортивно-оздоровительный	97	42%	122	62,5%
Начальной подготовки	73	32%	40	20%
Учебно-	59	26%	34	17,5%

тренировочный				
---------------	--	--	--	--

Возраст обучающихся.	На 01.01.2021	На 01.01.2022
6-9 лет	23	45
10-14 лет	166	98
15-17 лет	68	50
Старше 18	1	3

Контингент обучающихся формируется по принципу доступности данного вида спорта ребенку. Важным условием обучения является наличие медицинских показаний для занятий данным видом спорта.

Из года в год наблюдается положительная динамика охвата юных спортсменов специализированным медицинским обслуживанием, восстановительными и профилактическими мероприятиями.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
(мальчики, юноши)**

№	Упражнение	Уровень оценки и (баллы)	Возрастные группы (лет)					
			10	11	12	13	14	15
1	Бег на 30 метров (секунды)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,4 – 5,2
		2	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9	5,3 – 5,7

		1	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,3 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше
2	Прыжок в длину с места (сантиметры)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	180 и меньше	190 и меньше	205 и меньше
3	Челночный бег 3X10 метров, (секунды)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
		4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
		3	3,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
		2	9,0 – 9,5	8,6 – 9,2	8,4 – 8,8	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,7 – 8,1
		1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше
4	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы (сантиметры)	5	366 и больше	396 и больше	436 и больше	480 и больше	536 и больше	586 и больше
		4	316-365	351-395	391-395	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335 и меньше	385 и меньше	435 и меньше
5	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 -20	18 – 24
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
		2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	3 – 8	4 – 10
		1	1 - 0	0	2 - 0	2 - 0	2 - 0	3 - 0



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
(девочки, девушки)**

№	Упражнение	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (лет)					
			10	11	12	13	14	15
1	Бег на 30 метров (секунды)	5	5,8 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,8 и меньше	4,5 и меньше
		4	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3	4,6 – 5,0
		3	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5
		2	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0
		1	7,4 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,1 и больше
2	Прыжок в длину с места (сантиметры)	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210
		1	140 и меньше	150 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	190 и меньше	200 и меньше
3	Челночный бег 3X10 метров. (секунды)	5	8,6 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 и больше	9,1 и больше	9,1 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше
4	Бросок	5	271 и	301 и	361 и	391 и	431 и	501 и

	набивного мяча массой 2 кг (сантиметры)	4	больше 241-270	больше 271-300	больше 321-360	больше 351-390	больше 401-430	больше 461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 и меньше	240 и меньше	240 и меньше	270 и меньше	340 и меньше	380 и меньше
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	5	23 и больше	23 и больше	23 и больше	24 и больше	24 и больше	24 и больше
		4	22 – 17	17 – 22	18 – 22	19 – 23	19 – 23	19 – 23
		3	5 – 16	7 – 17	7 – 17	8 – 18	8 – 18	8 – 18
		2	2 – 4	2 – 6	2 – 6	3 – 7	3 – 7	3 – 7
		1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 2	0 - 2

## ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешения врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку и овладения основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений настольного тенниса, волейбола и футбола и обогащения двигательного опыта;

- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
- поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфо-функциональным показателям и двигательной одаренности.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе НП являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Бег 30 м, с	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	14	18	13	16
Бег 1000 м., мин, с	-	4,40	-	5,10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	-	210	-	180

**Учебно-тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую

подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы**

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,6	5,8
Прыжок в длину с места, м	1,7	1,5
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,8
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз		16
Бег 1000 м., мин, с	4,20	4,53
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	270	240

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

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости;
- воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе**

Контрольные упражнения	юноши				девушки			
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
<i>Общая физическая подготовленность</i>								
Бег 30 м, с	5,7	5,6	5,5	5,3	5,8	5,7	5,6	5,5
Прыжок в длину с места, см	180	190	200	201	160	170	180	190
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2
Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	10	12	14				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз					16	18	21	25

Бег 1000 м., мни, с	-	4,10	-	3,55	-	4,45	-	4,40
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	280	290	300	310	250	260	270	280

**Этап спортивного совершенствования** формируется из спортсменов, выполнивших спортивные разряды в зависимости от возраста и года обучения, при наличии положительной динамики спортивных показателей.

**Приемные нормативы для зачисления в группы  
совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения	юноши	девушки
<i>Общая физическая подготовленность</i>		
Бег 30 м, с	5,2	5,4
Прыжок в длину с места, см	220	200
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,0
Подтягивание на перекладине из виса, раз	16	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		26
Бег 1000 м, мин, с	3,40	4,33
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	380	340

## Основные задачи подготовки:

- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно-тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.

Основными критериями оценки занимающихся в ГССМ является: уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся, динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и областных соревнованиях, включение в составы сборных команд, освоение теоретического раздела программы.

После окончания спортивной школы учащимся, прошедшим все этапы обучения и многолетней подготовки, выполнившим требования учебной программы, нормы спортивных разрядов и получившим спортивные звания, выдается диплом и зачетная книжка спортсмена-разрядника с указанием уровня физического развития и спортивных результатов, а также при освоении специального обучения и навыков судейства соревнований выдаётся зачётная книжка юного спортивного судьи.

## **Связь этапов подготовки с сенситивными периодами**

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэ-

робной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+									
	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							



Равновесие	+	+	+	+	+					
------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

**Этап начальной подготовки.** Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в разных видах спорта составляет 6-9 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по общефизической подготовке.

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.** Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий от 2 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.** Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки.

В связи с вышеизложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

*Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные

нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа* - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

*Третья группа* - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- 

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
3. Проводить тренировочное занятие в группах НП под наблюдением тренера.
4. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол соревнований.
2. Участвовать в судействе совместно с тренером.
3. Проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.

## **6. ЭТАПЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Основными показателями в оценивании результатов развития воспитанников является выполнение контрольных нормативов, тестов, по общей и специальной, теоретической подготовке в группах начальной подготовки, в соответствии с нормативными требованиями учебных программ по видам спорта.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год:

- входные тесты по общей физической и теоретической подготовке;
- итоговые тесты по общей физической и теоретической подготовке.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой по каждому виду спорта, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

В группах учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

## Особенности управления реализацией ОП

### Нормативный блок

Документы, обеспечивающие эффективность реализации образовательной программы	Содержание документа
1. Устав МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара	Определяет: <ul style="list-style-type: none"><li>- роль администрации в управлении учреждением;</li><li>- права и обязанности всех участников образовательного процесса;</li><li>- содержание деятельности методических структур;</li></ul>
2. Программа развития	Определяет: <ul style="list-style-type: none"><li>- приоритеты деятельности ДЮСШ;</li><li>- структуру управления реализацией ПР;</li></ul>
3. Учебный план	Определяет: <ul style="list-style-type: none"><li>- приоритетные задачи образовательного процесса;</li><li>- формы организации образовательного процесса;</li><li>- наполнение учебного плана;</li><li>- годовой календарный график;</li><li>- распределение учебной нагрузки;</li></ul>
4. Положения о спортивно-массовых мероприятиях	Определяют: <ul style="list-style-type: none"><li>- цели, задачи мероприятия;</li><li>- сроки и место проведения;</li><li>- участников мероприятия;</li></ul>

	- программу проведения соревнований;
--	--------------------------------------

Управление реализацией образовательной программы ДЮСШ содержит поэтапный контроль процесса реализации образовательной программы, систему отслеживания и фиксации результатов, методику оценки.

**Показатели оценки деятельности педагогического коллектива по реализации ОП МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара**

№	ПОКАЗАТЕЛИ	ПАРАМЕТРЫ
1	<p>Организация образовательного процесса</p> <p>Организация работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников</p>	<p>*Планирование работы (планы образовательной, воспитательной, спортивно- массовой работы, конспекты занятий, положения).</p> <p>*Качество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализации планов (образовательной, воспитательной, спортивно- массовой работы, конспекты занятий, положения)</li> <li>- организации и проведения мероприятий, проводимых педагогическим коллективом (занятий, соревнований, спортивных праздников)</li> </ul> <p>*Наличие и качество оформления документации по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС</p> <p>*Наличие в журнале и качество проведения инструктажа по ТБ, ПБ, ПДД, ГО и ЧС</p> <p>*Качество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и прохождения МО воспитанниками;</li> <li>- проведения врачебно – педагогического контроля воспитанников</li> </ul> <p>*Организация коррекционной работы</p>

	Организация работы по реализации прав ребёнка	<p>(рекомендации, упражнения, и т. д.)</p> <p>*Организация профилактической работы (беседы, восстановительные мероприятия)</p> <p>Качество работы с воспитанниками: по изучению нормативных документов по правам ребёнка (анкетирование, наблюдение, собеседование); нормативной документации, определяющей права ребёнка в ДЮСШ</p>
2	Информационно-методическое обеспечение	<p>*Уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационно - методического обеспечения образовательного процесса;</li> <li>- методической готовности тренеров - преподавателей</li> </ul> <p>*Участие педагогических работников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в методической работе школы;</li> <li>- в обобщении и распространении передового педагогического опыта</li> </ul> <p>*Повышение квалификации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение образования в средних специальных и высших учебных заведениях;</li> <li>- участие в районных методических объединениях;</li> <li>- обучение на курсах повышения квалификации;</li> <li>- уровень самообразования</li> </ul>
3	Контрольно - аналитические условия	<p>*Наличие и качество аналитических материалов</p> <p>*Организация и проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аттестации воспитанников;</li> <li>- контроля за физическим развитием воспитанников</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Развитие личностных качеств воспитанников</li> <li>*Выполнение рекомендаций по итогам контроля</li> </ul>
4	Материально-технические условия	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Сохранность спортивного инвентаря и оборудования</li> <li>*Участие в развитии МТБ</li> <li>*Привлечение спонсорских средств (на приобретение спортивного инвентаря, спортивного оборудования, участие в соревнованиях и т.д.)</li> </ul>
5	Результативность образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Сохранность контингента воспитанников</li> <li>*Сохранность здоровья воспитанников</li> <li>*Полнота реализации учебных программ, планов</li> <li>*Уровень развития детского коллектива (наличие традиций)</li> </ul>
6	Результат образования	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Динамика развития физических и личностных качеств воспитанников (по трём составляющим образованности )</li> <li>*Динамика спортивных достижений воспитанников</li> </ul>

### **Педагогический контроль**

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок.

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

### **Медицинский контроль**

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

## **7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- более полное удовлетворение социального заказа
- повышение качества содержания образовательного процесса
- сохранение контингента обучающихся
- укрепление материально-технической и учебно-материальной базы
- накопление опыта сотрудничества по организации и проведению межрайонных, областных, региональных соревнований
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса
- развитие профориентационной деятельности среди одаренных детей

### **Критерии и показатели оценки эффективности программы**

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного дополнительного образования (в том числе по программам сетевого взаимодействия);
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие профилактика правонарушений среди детей и подростков;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности.