Содержание:

**Раздел 1.**Пояснительная записка

 1.1. Цели и задачи дополнительного образовательного учреждения и средства их реализации

 1.2. «Модель» выпускника дополнительного образовательного учреждения

**Раздел 2.**Организация учебно-тренировочного и воспитательного процессов

 2.1. Общая информация по учебным программам

2.2. Учебный план

2.1.1. Теоретическая подготовка

 2.1.2. Практическая подготовка

         2.1.3. Восстановительные средства и мероприятия.

2.1.4. Инструкторская и судейская практика.

 2.3.Воспитательная работа и психологическая подготовка.

**Раздел 3.**Особенности организации образовательного процесса

3.1. Учебная работа в ДЮСШ

3.2. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки

3.3.Порядок  комплектования групп  на различных этапах подготовки.

**Раздел 4.** Показатели реализации основной образовательной

программы

**Раздел 5.**  Программно-методическое обеспечение основной образовательной программы.

**Литература**

**Приложения**

**1. Пояснительная записка**

 1.1*. Цели и задачи дополнительного образовательного учреждения и средства их реализации.*

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования детей и взрослых, свою деятельность направляет на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности(ФЗ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.75 часть 1).

Данная образовательная программа – документ, определяющий направленность, объём, содержание и порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ №2» г.Рубцовск.

Нормативно-правовая база образовательной программы:

- ФЗ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей,

- "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования»  СанПиН 2.4.4.1251-03,

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ№2» г.Рубцовска.

 **Цель:**  создание условий для оказания услуг в сфере дополнительного образования.

**Задачи:**

- Совершенствовать нормативно -  правовое обеспечение образовательной деятельности школы, приведение её в соответствие с современными требованиями.

- Обучение детей, учащейся молодёжи по дополнительным образовательным программам.

- Организация и проведение содержательного досуга детей.

- Создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся, адаптации к жизни в обществе.

-Использование и совершенствование методов обучения и воспитания, образовательных технологий, электронного обучения.

- Поддержка одаренных детей и талантливой молодежи.

- Обеспечить успешное выступление воспитанников школы на соревнованиях всех уровней.

Основное предназначение ДЮСШ — реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки детей в возрасте от 7 до 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год.). Прием обучающихся, не достигших установленного возраста или превышающих его и не имеющих медицинских противопоказаний, возможен при согласовании с Учредителем.

Образовательная программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

 Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые теоретические и учебно-тренировочные занятия;

-дополнительные занятия по индивидуальным планам.

- тестирование (дополнительные показатели к нормативам, с целью определения уровня подготовки и перспектив обучающихся);

- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;

- инструкторская и судейская практика.

Организация образовательного процесса включает в себя следующие этапы:

- этап спортивно-оздоровительный (СО) весь период;

- этап начальной подготовки (НП) до 3 лет;

- этап учебно-тренировочный (УТ) до 5 лет.

***Численность занимающихся по этапам подготовки на 2015-2016 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОГ** | **НП** | **ТГ** | **Всего** |
| 1 | 12 групп 300 уч. | 8 групп 129 уч. | 10 группа 109 уч. | 30 групп538 учащихся |

На **спортивно-оздоровительном этапе** ставится задача привлече­ния к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уров­ня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения мак­симально возможного числа детей и подростков к систематическим за­нятиям спортом, направленным на развитие их личности, утвержде­ние здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эти­ческих и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улуч­шения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повыше­ния уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по ви­дам спорта.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной работы определяется в соответствии с образовательными программами по соответствующим видам спорта.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах 1 и 2 годов обучения – трех академических часов, в группах, где нагрузка составляет 18 часов в неделю и более – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение техникой и тактикой культивируемого вида спорта.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

В образовательную программу входят и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

        Имеющиеся в ДЮСШ образовательные программы по видам спорта соответствуют типовому положению об учреждениях дополнительного образования детей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

         В нормативной части программы изложены параметры зачетных

требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

         В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

         Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

         Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

   На протяжении всего учебного процесса педагогический коллектив стремится к   поэтапному созданию в школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

*1.2.Модель выпускника ДЮСШ.*

*В системе подготовки спортсменов*:

- модель сильнейшего спортсмена (модель спортсмена определенной готовности), рассматриваемая как цель спортивной подготовки.
*Как личность:*

- гармонически развитая, социально ориентированная, способная к самореализации;

- уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности;

- способная принять верное решение в любых жизненных ситуациях, в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом.

**2.Организация учебно-тренировочного и воспитательного процессов**

*2.1. Общая информация по учебным программам*

С целью более полного удовлетворения потребностей населения, с учетом интересов и способностей детей и в соответствии с лицензией, образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №2»на начало 2015/2016 учебного года направлена на реализацию 2 общеразвивающих программ и 2 предпрофессиональных программ.

 Школа имеет лицензию на право ведения образовательной деятельности. Разработаны программы спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы на основании примерных программ для системы дополнительного образования детей, допущенных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Для информационно-методического и дидактического обеспечения образовательных программ используются методические материалы федерального, регионального значения, а также методические материалы, разрабатываемые педагогами.

*2.2. Учебный план*

Учебный план (приложение №1)ДЮСШ определяет общий объем нагрузки и максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей и направлений внеурочной деятельности, распределяет учебное время, отводимое на освоение содержания образования по группам и видам подготовки.

Именно он является основой расстановки кадров и тарификации педагогических работников.

В каникулярное время и в воскресные дни, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий, проводится внеучебная образовательная деятельность.

В каждой программе спортивной подготовке по виду спорта, на основе примерного учебного плана, дается примерная структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по микроциклам для каждого вида обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий. Тренеры-преподаватели составляют в сентябре свой план-график распределения программного материала на год согласно нагрузки, этапа обучения. Планы утверждаются директором спортивной школы.

В учебные планы входят теоретическая, практическая подготовки, восстановительные мероприятия и инструкторская и судейская практика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2.2.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

2.2.2. Практическая подготовка

В практическую подготовку входят: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, игровая.

 В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в учебно-тренировочном процессе (особенно на этапах начальной подготовки и начальной специализации) отводить совершенствованию физических качеств.

*На спортивно-оздоровительном этапе* занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьбы, бега, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метание (бросание), лазание, упражнения на равновесие, ходьба на лыжах. Объем подготовки доходит до 50%. Общеразвивающие упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться воздействия на организм. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку с применением подвижных игр.

 На специальную физическую подготовку на данном этапе отводится до 30% . В неё входят упражнения на развитие выносливости (аэробные возможности), быстроты, гибкости, координационных способностей.

Среди средств физической подготовки значительное место должны занимать упражнения с предметами (баскетбольными, теннисными), со скакалками, специальными приспособлениями.

Для занимающихся данного этапа после 2-летнего периода занятий соотношение общей и специальной подготовки меняется в обратной пропорции, в средства развития физической подготовленности добавляются упражнения с гирями, гантелями, упражнения в парах;

скоростно-силовые упражнения, на развитие анаэробных возможностей, силы.

 В разделе технико-тактической подготовки на данном этапе включают упражнения по ознакомлению, изучению техники и тактическим элементам выбранного вида спорта.

*Этап начальной подготовки* – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладываются основы дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма

 Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр в программу занятий включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для данного вида спорта. На данном этапе достигается единство общей и специальной физической подготовки.

 С самого начала занятий на данном этапе обучающиеся должны овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. На обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно уделять 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

 Используются в значительном объёме упражнения скоростно-силового характера, направленные на развитие быстроты, силы, способствующие более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Применяется и игровая форма выполнения упражнений (согласно возрастным особенностям детей), специально подготовительные комплексы упражнений, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра избранного вида спорта.

 В игровых видах в занятиях по общей физической подготовке необходимо увязывать со специфическими требования игры. В занятиях мячу должно уделяться главное внимание. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать - для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было внести соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Учебно-тренировочный этап предусматривает:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики и их совершенствование;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

 На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

 Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов. Большое внимание необходимо обратить на развитие инициативы и творчества занимающихся.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постоянно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите. В игровых видах- при введении мяча в игру.

 При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

 В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а так же задачи выполнения контрольных нормативов.

Годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

 Широко используется в подготовке игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

 На этапе «Углубленной специализации» в первые два года занятий необходимо довести умение до уровня навыка, т.к. действие, не доведенное до уровня навыка, теряет эффективность.

 На третьем году обучения этапа «Углубленной специализации» обучаемые уже должны сформировать ориентировочную основу двигательного действия в развернутом виде, осознанную во всех основных опорных точках. Это обеспечивает точность действия, но из-за сознания, что это действие надо выполнить быстро, быстрота действия относительно невысока. С каждым повторением элемент и всё действие в целом, уточняются и запоминаются более прочно.

 К концу третьего года обучения у обучающихся формирование

двигательного навыка сопровождается окончательным устранением

излишних закрепощений, экономизацией энергетических трат. Это создаёт предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы.

 На этапе «спортивного совершенствования» занятия все больше носят тренировочный характер и становятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

 На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи. Для формирования надёжных навыков, необходимо регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивными и активными сопротивлениями.

 В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее полюбившиеся приёмы.

 Уделяется более серьёзное внимание тактической подготовке. Каждый игрок и вся команда (в игровых видах) в целом должны в совершенстве овладеть разнообразными вариантами тактических действий.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеосъёмок, методы моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

         2.2.3. Восстановительные средства и мероприятия.

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

      Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от них день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Одним из эффективных методов восстановления является аутогенная тренировка, которая проводится как индивидуально, так и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков, игр, стартов.

  Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление

работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочные 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 ТГ-1 и ТГ-2. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна.

2.2.4. Инструкторская и судейская практика.

 Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться на спортивно-оздоровительном этапе и продолжается в каждом году подготовки.  Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

 Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах, учащиеся которых должны овладеть принятой терминологией в том или другом виде спорта; уметь составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить их с группой; владеть основными методами построения тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части) и проводить их, уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

         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.

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

 При выпуске из спортивной школы обучающийся должен получить звание судьи по спорту, а значить должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы;

- вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;

- составлять календарь игр;

- выполнять обязанности судьи и секретаря.

*2.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.*

 Планирование воспитательной работы в школе осуществляется в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, на месяц и план работы тренера-преподавателя.

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы. На сновании годового плана составляется месячный план.

 Тренер-преподаватель составляет и реализует свой план воспитательной работы, руководствуясь годовым планом школы с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов и реальных условий деятельности спортивной школы.

 Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к её достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядка жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.)

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.

  Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм, спарингам, стартам) состоит в следующем:

- осознания спортсменом задач на предстоящий поединок, игру, старт;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований(время, место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим действием;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Большая роль в психологической подготовки отведена тренеру-преподавателю, который в разговоре со спортсменами, в своих указаниях должен быть лаконичен, краток, тон уверенный и спокойный.

Тренеру никогда не следует кричать на обучающихся, давать им нагоняй, особенно во время соревнований. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящим соревнованиям, стратам, игре.

 Вся психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

**3. Особенности организации образовательного процесса**

*3.1. Учебная работа в ДЮСШ*

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение календарного года с 1 сентября по 31 августа. Продолжительность учебного года — 52 недели (43 недели учебно-тренировочных занятий в условиях ДЮСШ, 9 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах и по планам индивидуальной подготовке).

 Для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, продолжительность учебного года 43 недели, до 1 июля.

В школе установлена 6-дневная рабочая неделя.

Тренировочные занятия проводятся в 2 смены с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах: с 8 часов до 20 часов, для обучающихся 16-21 года - до 21.00 часа, согласно расписания.

**Режим учебно-тренировочной и соревновательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **этап** |  **Мин. число занимающихся** | **Кол-во занятий в неделю** | **Мак.кол-во учебных часов в неделю** |
| Спортивно-оздоровительный | 15 | 3 | 6 |
| Начальной подготовки 1 года | 15 | 3 | 6 |
| Начальной подготовки 2-3 год | 12 | 3-4 | 6-9 |
| Учебно-тренировочный 1-2 г.об. | 10 | 3-5 | 9-12 |
| Учебно-тренировочный 3-5 г.об. | 8-10 | 4-6 | 9-18 |

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании дан­ной программы и режима учебных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являют­ся: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестиро­вание и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется

Администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях ус­тановления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях и соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.1251-03.

*3.2. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки*

Зачисление в  ДЮСШ и перевод в группы на всех этапах подготовки осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям спортом.

   На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, достигшие возраста 7 лет,  при наличии допуска врача к занятиям в

спортивной школе и на основании заявления от родителя (законного представителя).

    На этап начальной подготовки в группы  1 года обучения, зачисляются все  желающие, достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта (в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения))   не имеющих медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

    На тренировочный этап в группу 1 года обучения зачисляются практически здоровые дети (на основании медицинской справки), прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, при условии выполнения программных  контрольно - переводных требований.

*3.3.Порядок  комплектования групп  на различных этапах подготовки.*

    Группы комплектуются на отделениях ДЮСШ в соответствии с программными   контрольно-переводными требованиями, которые  включают в себя:

* минимальный возраст обучающегося,
* стаж занятий в ДЮСШ,
* уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),
* выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП,
* участие в соревнованиях.

   В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, обучающиеся зачисляются в группы и на этап, требования которых  он выполнил или оставляются на повторное обучение (по решению педагогического совета).

    При комплектовании групп тренировочного этапа допускается объединение спортсменов имеющих различный стаж занятий на данном этапе (при условии, что разница в уровне спортивной подготовленности

не превышает 2-х  спортивных разрядов). В данном случае, объем годовой тренировочной нагрузки  устанавливается в соответствии со стажем занятия большинства спортсменов этой группы и утверждается приказом директора.

**4. Показатели реализации основной образовательной программы**

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тре­нировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава учащихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гиги­ены и самоконтроля.

**На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с инди­видуальными особенностями учащихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела программы.

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

**Раздел 5. Программно-методическое обеспечение основной образовательной программы.**

***на 2015-2016 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименованиедисциплин, входящих в заявленную образовательнуюпрограмму | Вид образовательной программы | Количество учащихся, обучающихся за счет средств муниципального бюджета района | Автор, название, место издания,издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Педагогический состав |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Спортивная борьба (греко-римская)(г. Рубцовск). | Спортивная подготовка | 273 | - Поливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьбаПримерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, М.,Советский спорт,2004.- Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР,(Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт,2004.-Ковалев А.Г. Психология личности. М., ФиС,1980.- Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М., ФиС, 1984.- Журнал «Детский тренер».- Черникова О.А. Эмоции в спорте. М., ФиС, 1984. | 5 штатных тренеров-преподавателей |
| 2. | Дзюдо(г.Рубцовск) | Спортивная подготовка | 265 | - Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.- Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с- Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.- Журнал «Детский тренер»- Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. – С. 12–15. | 3 штатных тренеров-преподавателей,2 совместителя |

**Литература:**

1. Асмолов А.Г. Стратегия и методология социокультурной модернизации образования. М.: ФИРО, 2011.

2. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная Пресса, 2007.

3. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004.

4. Яковлев Д.Е. Организация и управление деятельностью учреждения дополнительного образования детей. – М.: Айрис-пресс, 2004.

5. Глазова И.М. Новые требования к основной программе детского сада [Электронный ресурс] / И.М. Глазова // Методические рекомендации по формированию содержания и организации образовательного процесса / сост. Т.В. Расташанская. – Томск: ТОИПКРО, 2010. – С.38-42. – URL: /tonews/doc/18081001.pdf

6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014).

7. Методические рекомендации для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО[Электронный ресурс] <http://gigabaza.ru/doc/160537-pall.html>

Приложение №1

**Учебный план**

**МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №2» г.Рубцовск 2015-2016 учебный год.**

**Пояснительная записка**

 Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2» г. Рубцовска, составлен на основании:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года

 № 273-ФЗ;

- Положения о детско-юношеской спортивной школе, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 г. № 504;

- на основании Устава МБУ ДО «ДЮСШ №2»;

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденных приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г.

№ 325;

- программ спортивной подготовки по видам спорта;

- Муниципального задания, с учетом запросов родителей, интересов учащихся, наличия педагогических кадров, а также локальных актов МБУ ДО «ДЮСШ№2»

 Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ №2» обеспечивает создание реальных возможностей для включения детей в общественную жизнь, формирования у них самостоятельного ориентирования в окружающей среде с позиции культуры, здоровья, вооружает учащихся системой знаний в области физкультуры и спорта.

 МБУ ДО «ДЮСШ №2» реализует программы по дзюдо, спортивной (греко-римской) борьбе.

Для обеспечения учебного процесса используются программы спортивной подготовки для ДЮСШ по каждому виду спорта, разработанные педагогическим коллективом школы, учебно-методическая литература, рабочие (тематические планы) программы тренеров-преподавателей.

 Учебный план «ДЮСШ» на 2015-2016 учебный год, представлен в 3 уровнях подготовки: СОГ (спортивно-оздоровительные группы), ГНП (группы начальной подготовки), УТГ (учебно-тренировочные группы), составлен в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования районного, городского, краевого, Федерального и Российского масштаба.

 Спортивная школа имеет свой спортивный зал, в котором проводятся занятия.

**Примерный учебный план МБОУ ДОД «ДЮСШ» на 2015-2016 учебный год (52 недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 1-й | Свыше года | 1-й | Свыше года | 1-й | 2-3-й | 4-5-й |
| Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 14 |  20 |
| Общая физическая | 50 | 102 | 103 | 140 | 100 | 110 | 70 |
| Специальная физическая подг. | 32 | 64 | 19 | 13 | 50 | 70 | 142 |
| Техническая | 30 | 44 | 53 | 98 | 98 | 110 | 160 |
| Тактическая | 10 | 40 | 36 | 56 | 59 | 72 | 154 |
| Игровая |  |  | 24 | 51 | 50 | 60 | 114 |
| Соревнования | 4 | 8 | 14 | 24 | 30 | 70 | 84 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 5 | 24 | 42 |
| Контрольные испытания | 2 | 6 | 12 | 12 | 12 | 16 |  20 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  | 6 |  22 |
| Всего часов  | 138 | 274 | 276 | 414 | 414 | 552 | 828 |
| Спортивно-оздоровительный лагерь, УТС, работа по индивидуальным планам |  | 36 | 72 | 108 | 120 | 144 | 144 |
| Всего часов за год | 138 | 312 | 348 | 522 | 534 | 696 | 972 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **направление****деятельности** | **Название вида спорта** | **Ф.И.О.****Тренера-преподавателя** | **Кол-во** **групп** | **Кол-во****часов** **в неделю** | **Общая****недельная****нагрузка** | **Кол-во****детей****в группе** | **Всего****детей** |
| **Физкультурно-спортивная** | Дзюдо | Быков М.С. | НП-2 | 8 | 14 | 15 | 40 |
| НП-1 | 6 | 25 |
| Крючков О.В. | ТГ - 3 | 18 | 36 | 11 | 53 |
| СОГ | 6 | 30 |
| ТГ - 1 | 12 | 12 |
| Резвый М.А. | СОГ | 6 | 24 | 25 | 110 |
| СОГ | 6 | 25 |
| СОГ | 6 | 30 |
| СОГ | 6 | 30 |
| Спортивная (греко-римская) | Пятков С.П. | ТГ-1 | 12 | 36 | 10 | 47 |
| ТГ-1 | 12 | 10 |
| НП-2 | 8 | 12 |
| СОГ | 6 | 15 |
| Абзалтдинов М.М. | ТГ-2 | 12 | 32 | 12 | 62 |
| НП-1 | 6 | 18 |
| НП-2 | 8 | 17 |
| СОГ | 6 | 15 |
| Вольф О.В. | НП-1 | 6 | 36 | 15 | 37 |
| ТГ-3 | 18 | 10 |
| ТГ-1 | 12 | 12 |
| Сафонов П.П. | НП-2 | 8 | 32 | 12 | 67 |
| ТГ-1 | 12 | 10 |
| СОГ | 6 | 20 |
| СОГ | 6 | 25 |
| Каратеев Р.Ю. | СОГ | 6 | 12 | 30 | 60 |
| СОГ | 6 | 30 |
| **совместители** |
| Дзюдо | Князьков А.И. | СОГ | 6 | 14 | 25 | 40 |
| НП-2 | 8 | 15 |
| Быков Р.С. | ТГ-3 | 18 | 30 | 10 | 22 |
| ТГ-1 | 12 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид спорта** | **Кол-во****групп** | **Кол-во** **учащихся** | **Кол-во****учебных часов****в неделю** | **Форма освоения образовательных программ** |
| 1 | Дзюдо | 13 | 265 | 6136 | Учебно-тренировочные занятия |
| 2 | Спортивная борьба (греко-римская) | 17 | 273 | 8008 | Учебно-тренировочные занятия |
|  | Итого: | 30 | 538 | 14144 |  |