

Автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Локомотив»
города Канаш Чувашской республики

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив»
г.Канаш ЧР

Протокол № 1

29 08 2018 г.

Утверждаю
Директор
АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив»
г.Канаш ЧР


Е.И. Смирнов

Приказ № 10
29 08 2018 г.

**Образовательная программа
на 2018-2019 учебный год**

Канаш-2018

Пояснительная записка

Образовательная программа автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Локомотив» города Канаш Чувашской Республики разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта РФ от 133.09.2013 №7 30, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 30.04.2013 г. №164, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба от 27.03.2013 №145, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 24.04.2013 № 220, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол от 27.03.2013 № 145, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол от 10.04.2013 № 114, Устава автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Локомотив» и направлена на саморазвитие, самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Основные направления деятельности: учебно-тренировочная, спортивно-массовая, физкультурно-оздоровительная, социально-воспитательная, информационно- методическая, управленческая. Образовательная деятельность в АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» осуществляется в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности серия 21Л01 № 0000459 приказ от 02.02.2016 г. № 1168 выданной Министерством образования и молодежной политики Чувашской республики бессрочно.

Школа оказывает муниципальные образовательные услуги и реализует 5 дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по следующим видам спорта: плавание, спортивная борьба, легкая атлетика, футбол, баскетбол, дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта вольная борьба. Условия реализации образовательного процесса соответствуют установленным требованиям. АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» осуществляет прием обучающихся в соответствии с приказом Министерства спорта РФ (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ДЮСШ «Локомотив».

Цель и задачи программы

Цель дополнительного физкультурно-спортивного образования – всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого учащегося;

→ постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;

→ ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования.

Данная цель и задачи достижимы при решении специфических для каждого этапа спортивной подготовки задач.

На спортивно-оздоровительном этапе – это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

На этапе начальной подготовки – базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

На тренировочном этапе – специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

1. Образовательная деятельность

1.1 Направления образовательной деятельности

Основные направления образовательной деятельности АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г.Канаш ЧР:

- создание условий для осуществления образовательной деятельности и тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта на бесплатной основе.

- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

В АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г.Канаш ЧР в 2018-2019 учебном году реализуются дополнительные образовательные программы: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта вольная борьба и плавание, дополнительные предпрофессиональные программы по 9 видам спорта.

- вольная борьба;
- легкая атлетика;
- футбол;
- плавание;
- баскетбол;
- волейбол;
- шахматы;
- лыжные гонки;
- гиревой спорт
- шахматы.

1.2 Организация образовательной деятельности

Образовательная деятельность и тренировочный процесс в АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР осуществляется в соответствии с данной Программой, дополнительными образовательными программами по видам спорта, годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий и расписанием тренировочных занятий.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель. Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов.

При распределении учебной нагрузки на этапах обучения соблюдена преемственность. Диапазон количества учебных часов в неделю идет по нарастающей от 6 часов в неделю на этапе СОЗ, НП-1 до 18 часов в неделю на учебно-тренировочном этапе и связано с уровнем физической подготовки и сроками обучения в ДЮСШ. Школа работает по графику шестидневной рабочей недели с одним выходным днем. Учебные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Учебный план предусматривает теоретические и практические занятия. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская и инструкторская практика. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований или зачетов с целью проверки уровня подготовленности юных спортсменов. На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства соревнований и навыки инструктора-общественника. Судейство внутригрупповых соревнований осуществляется самими учащимися. К соревнованиям любого масштаба допускаются учащиеся, имеющие подготовку в ДЮСШ не менее 1 года.

В зависимости от индивидуальных способностей, по мере усвоения программного материала учащимися и от того, во сколько лет пришли в спортивную школу, возраст обучающихся в группе может варьировать, но не больше чем 2 спортивных разряда.

**Наполняемость учебных групп,
объем учебной нагрузки тренеров-преподавателей**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-	1 год	25	30	6

оздоровительной подготовки	2 год	25	30	6
	3 год	25	30	6
	4 год	25	30	6
Начальной подготовки	1 год	15	30	6
	2 год	12	30	9
	3 год	12	30	9
Учебно-тренировочный	1 год	10	20	12
	2 год	8	20	14
	3 год	8	16	16
	4 год	6	16	18
	5 год	6	16	20

Показатели результативности образовательного процесса

Основным показателем результативности образовательного процесса в АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- спортивные достижения обучающихся;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами тренеров-преподавателей (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся).

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка .Роль спортивного режима и питания.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные

		сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является основной базой достижения высоких результатов в борьбе, хотя и не относится к числу специфических в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливает успех деятельности в различных многообразиях режимов движений. Обще развивающие упражнения (ОРУ) воздействует на весь организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют связки составов и мышцы.

Постоянное проведение занятий по ОФП в условиях борцовского или просто спортивного зала нецелесообразно. Гораздо лучше затрачиваемое на них время использовать на открытом воздухе. В зависимости от времен года нужно менять ОРУ: легкоатлетические или лыжные кроссы, бег по пересеченной местности, плавание или бег на коньках, футбол, регби. Спортивные игры, силовые упражнения, ОРУ можно проводить в спортивном зале. Занятие по ОФП помогают всесторонне решать задачи тренировки, способствует общему физическому развитию и повышает общефизическую тренированность.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это такие упражнения, которые направлены на развитие и совершенствование двигательных

навыков, навыков специфических для данного вида спорта, в данном случае – для вольной борьбы. СФП дает возможность развить и довести до высокого уровня совершенства качества борца, отвечающие специфике борьбы: быстроту, выносливость, ловкость и силу. Особенность занятий по СФП состоит в том, что в них полностью преобладают специальные упражнения. Цель таких занятий – предоставить борцу возможность тренироваться с полной физической нагрузкой, исключив нервное напряжение, обычно вызываемое упражнениями с партнером.

Обще развивающие специализированные упражнения способствуют формированию специальной координации движения борца и развитию групп мышц, непосредственно принимающих участие в приемах и защите.

Психологическая подготовка.

Цель — изучить психологическую готовность юных спортсменов на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность

учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться участвовать в судействе.

Программный материал для практических занятий.

Наиболее эффективным методом подготовки юных спортсменов считается использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Задачи спортивной подготовки по этапам обучения

Этап спортивно-оздоровительной подготовки.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях спортом;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

В результате реализации этапа спортивно-оздоровительной подготовки ожидается овладение учащимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений по виду спорта, повышение уровня развития физических качеств. СОЗ этап призван подготовить учащихся к сдаче контрольных

нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовить учащихся к освоению предпрофессиональной программы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых детей 6-9 лет, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия интересующим видом спорта в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения.

Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и к здоровому образу жизни;

- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно–тренировочный этап.

На данном этапе занимаются практически здоровые учащиеся, проявившие способности к спорту, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование техники избранных видов спорта;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на необходимые способности;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Организация учебно–тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Основными формами учебно–тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов, кино- или видеозаписей. просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным учебным программам. По всем видам спорта для проведения

занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, кроме основного тренера-преподавателя рекомендуется при необходимости привлекать дополнительно тренеров-преподавателей и других специалистов в пределах количества часов учебной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап осуществляется два раза в год. Срок проведения декабрь – январь и май-июнь, август. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Учащиеся выполняют установленные для перевода на следующий этап подготовки нормативы, утвержденные приказом ДЮСШ. По результатам промежуточной аттестации в мае-июне директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения учащихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки

Программы, реализуемые в 2018-2019 учебном году

в АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№	Название программы	Направленность и срок реализации	Вид программы
1	Плавание	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
2	Легкая атлетика	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
3	Вольная борьба	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
4	Баскетбол	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
5	Футбол	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
6	Вольная борьба	Физкультурная 4 года	Дополнительная общеразвивающая программа
7	Плавание	Физкультурно-спортивная 5 лет	дополнительная общеразвивающая программа
8	Шахматы	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
9	Лыжные гонки	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
10	Гиревой спорт	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
11	Волейбол	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа
12	Шахматы	Физкультурно-спортивная 8 лет	дополнительная предпрофессиональная программа

Ожидаемые результаты

Задача	Ожидаемый результат
Продолжить на основе уже достигнутых результатов деятельности ДЮСШ «Локомотив» целенаправленную работу в плане подготовки спортивного резерва по культивируемым видам спорта, совершенствуя методы и подходы в тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта.	Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях.
Обновление нормативной и программно-методической баз в соответствии с законодательством РФ	Наличие программно-методических материалов, соответствующих требованиям
Развивать системы обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы).	Оптимальная материально-техническая база, обеспечивающая применение современных образовательных технологий
Количественные и качественные показатели уровня физической подготовленности и спортивного мастерства обучающихся	Улучшение показателей уровня физической подготовленности и спортивного мастерства.
Качественное улучшение состояния здоровья среди детей, подростков, учащейся молодежи.	Улучшение показателей здоровья (данные ОВФД).