Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

**ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ**

**Педагогическим Советом** Директор ДЮСШ

МБОУ ДО ДЮСШ Саввинов Д.О.

От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_

# **Образовательная программа**

**на 2019 - 2025 годы**

Батагай – Алыта, 2019г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование детей и взрослых направлено 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. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. (пункт статьи 75 федерального закона № 273).

Одним из учреждений дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности являются детско-юношеские спортивные школы. Детско юношеская школа призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта.

Детско-юношеская школа как часть системы дополнительного образования детей это необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. И ценность их в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования и помогают ребятам в профессиональном самоопределении, способствуют реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте — в школе.

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне ДЮСШ возможно лишь при условии программно-целевого управления ее развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая образовательная программа является нормативно управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном образовательное учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа». Образовательная программа МБОУ ДО «ДЮСШ» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

**1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее — Учреждение).

Юридический адрес (место нахождения): 678580 Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), Эвено - Бытантайский национальный улус, п. Батагай – Алыта улица Спортивная 28;

Почтовый адрес Учреждения: 678580 Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), Эвено - Бытантайский национальный улус, п. Батагай – Алыта улица Спортивная 28;

Образовательная организация имеет: Лицензию серия 14Л 01 № 0001736 **Дата выдачи: 03.06.2016г. Срок окончания действия лицензии:** бессрочно, на право осуществления дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности.

**II. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной школы традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» руководствуется в своей деятельности следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон ”Об образовании в Российской Федерации“ от 29.12.2012 №273ФЗ.
* Федеральный закон ”О физической культуре и спорте в Российской Федерации“ от
* 04.12.2007 №329-ФЗ.
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
* Постановление Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 ЛФ 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-17 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 ”Об утверждении 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”.
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 ”06 утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
* Конвенцией о правах ребенка;

МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Эвено - Бытантайского национального улуса (района)» руководствуется в своей деятельности федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего органа управления образованием, порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Законами Республики Саха (Якутия), Уставом МО «Эвено – Бытантайский национальный улус (район)», постановлениями и распоряжениями Главы МО «Эвено – Бытантайский национальный улус (район)», приказами начальника МКУ УО «Эвено – Бытантайского национального улуса», и Уставом МБОУ ДО ДЮСШ..

Образовательная программа МБОУ ДО «ДЮСШ «Эвено – Бытантайского национального улуса», призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

**Язык обучения.**   В учреждении образовательная деятельность  осуществляется  на государственном языке Российской Федерации  -  **русском и на якутском.**

***Образовательная программа и учебный план Учреждения составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.***

**Основной целью**

Обучения и воспитания, учащихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Эвено – Бытантайского национальног улуса (района)» является реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: вольная борьба, волейбол, национальные виды спорта (мас-рестлинг, хапса5ай, якутские настольные игры),шахматы, настольный теннис, легкая атлетика.

**Основными задачами**

Учреждения является формирование общей культуры, укрепление здоровья учащихся, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям, подготовка перспективных спортсменов для комплектования сборных команд улуса, Республики Саха (Якутия), России, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом. Учреждение призвано обеспечить необходимые условия для личностного развития, адаптации к жизни в обществе, организацию содержательного досуга средствами физической культуры и спорта, развитие базы спортивных сооружений Эвено - Бытантайского улуса, обеспечение проведения спортивно-массовых мероприятий.

**Предметом деятельности Учреждения является**:

- оказание услуг в сфере дополнительного образования.

-реализация дополнительных общеобразовательных (дополнительных общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности для детей и взрослых по культивируемым видам спорта в Учреждении, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

- самостоятельная разработка программы своей деятельности для выполнения социального заказа государства, родителей (законных представителей), общественных групп, с учетом интересов и потребности самой личности.

- повышение уровня физической подготовленности учащихся и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование общей культуры.

- отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки.

- осуществление тренировочного процесса, включающего в себя обязательное участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в официальных спортивных соревнованиях.

- формирование у учащихся устойчивости потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни и подготовка подрастающего поколения к трудовой деятельности, службе в рядах Вооруженных сил.

- организация и проведение спортивно оздоровительных мероприятий, соревнований различного уровня и ранга, учебно—тренировочных сборов, фестивалей, форумов, выставок и.т.д.

- подготовка инструкторов по спорту и судей по видам спорта.

- формирование и развитие учебно—спортивной и материальной базы.

**Ожидаемый результат** при реализации дополнительных общеобразовательных (дополнительных общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности для детей и взрослых:

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития учащихся, снижение заболеваемости.

- Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся. формирование здорового образа жизни учащихся.

- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий учащихся.

- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.

- Приобретение учащимися базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта.

- Наличие спортивного результата у учащихся.

- Повышение уровня социализации учащихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).

- Повышение уровня нравственности учащихся (культура поведения и построение отношений).

- Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений среди детей и подростков.

**III. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ**

**БУДЕТ РЕАЛИЗОВАНА ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Процесс обучения в МБОУ ДО «ДЮСШ Эвено – Бытантайского национального улуса» строится с учетом интересов и потребностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, влияющих на формы и методы преподавания и обучения и предполагающих взаимодействие личностей тренера-преподавателя и учащегося, основанное на следующих принципах:

1. Принцип комплексности — предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности —определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

З. Принцип сотрудничества — предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.

1. Принцип целостности— предполагает организации образовательного процесса, отбор его содержания и средств таким образом, чтобы они были «сообразны» цели, находились в зависимости от нее, были в соответствии с поставленными задачами.
2. Принцип вариативности — предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направляемых на решение определенной педагогической задачи.
3. Принцип гуманизма — в центре внимания тренера-преподавателя и учреждения личность ребенка, который стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыт для восприятия нового опыта, имеет право и способен на собственный выбор в различных жизненных ситуациях, может получить защиту и поддержку.
4. Принцип личностно-ориентированного подхода — выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора в воспитании на всю совокупность знаний о человеке, на естественный процесс саморазвития формирующей личности, нацеливает педагога на изучение личности ребенка и организацию образовательного процесса на основе интересов и пожеланий детей.
5. Принцип индивидуализации — предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей каждого обучаемого и создание условий для индивидуального развития.
6. Принцип дифференциации — предполагает выстраивание учебно-тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.
7. Важнейшим принципом является добровольный выбор ребенком вида деятельности, педагога по интересам в соответствии со своими желаниями и потребностями, создание ситуации успеха для каждого

**IV. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ**

В ДЮСШ работают высококвалифицированные специалисты.

На начало 2018-2019 учебного года всего работают 6 тренеров-преподавателей (из них

1 педагог находятся в отпуске по уходу за ребенком), директор — 1, методист — 1.

Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ приведена в таблице №1. Награды и звания педагогов ДЮСШ приведена в таблице №2.

Всего обучающихся – 188 в том числе:

Тренерско-преподавательский состав - 6 чел. из них:

Тренер-преподаватель с I категорией – 2 чел.

Тренер-преподаватель соответствует занимаемой должности – 2 чел.

Тренер-преподаватель без категории – 2 чел.

Всего учебных групп –16;

*Таблица № 1.*

**Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Педагогические работники** | **Всего** | **Квалификационные категории** | | | |
| **Высшая** | **1** | **СЗД** | **Без категории** |
| Тренер - преподаватель | 6 | - | 2 (33,3%) | 2  (33,3%) | 2  (33,3%) |
| Методист | 1 | 1(100%) | - | - | - |
|  |  | **Образовательный ценз** | | | |
| **Педагогические работники** | **Всего** | **Высшее** | | **Среднее**  **профессиональное** | |
| Тренер преподаватель | 5 | 4(67%) | | 2(33%) | |
| Методист | 1 | 1(100%) | |  | |

*Таблица №2.*

**Награды и звания педагогов ДЮСШ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Наименование награды и звания | Количество |
| Всероссийский уровень | 1. Почетная грамота МО и Н России 2. Обладатели гранта президента РФ | 1  1 |
| Республиканский уровень | 1. Отличник образования РС(Я)  2. Почетная грамота МО и Н РС (Я) | 1  2 |

Возраст педагогов по состоянию на сентябрь 2019г. составляет:

* до 30 лет — 4 человек (57%);
* до 35 лет — 1 человека (14%);
* от 35 лет и старше — 2 человек. (29%).

Средний возраст педагогов составляет 35 года. Коллектив находится в мобильном возрасте, способствующем инициативе и творчеству.

Педагогический стаж работы тренеров-преподавателей по состоянию на сентябрь 2019г (таблица №3):

*Таблица №З .*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество тренеров | Педагогический стаж работы тренеров-преподавателей | | | | |
| Менее  2 лет | от 2 до 5 лет | от 5 до 10 лет | от 10 до 20 лет | 20 лет и более |
| 1 (17%) | 1  (17%) | 3  (50%) |  | 1  (17%) |

**V. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования детей, обеспечивает взаимодействие трех равноправных субъектов образовательной деятельности: учащихся, родителей (законных представителей), педагогов (тренера – преподаватели), соответствует целям и задачам образовательного процесса.

Основные приоритетные направления:

- качественное обеспечение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;

- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым учащимся в соответствии со своими возможностями и способностями;

- валеологическое воспитание, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни,

- патриотическое воспитание, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину;

- этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.

- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся

**5.1. Режим занятий обучающихся:**

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время (с постоянным и (или) переменным составом). Обучение в группах проходит по специальному расписанию, утвержденному директором, а также по индивидуальным планам обучающихся. Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера преподавателя. Начало и окончание учебного года в учреждении зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией школы для каждого вида спорта индивидуально.

Образовательный процесс в учреждении ведется на русском и на якутском языке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом. В условиях Крайнего Севера: 38 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы. Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется ежедневно с 09 - 00 до 19-00 часов. Для взрослых и обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 20.00 часов.

Основанием для приема на обучение является личное заявление (для взрослых), для детей от 5 до 18 лет - заявление одного из родителей (законного представителя) и медицинский допуск для занятия избранным видом спорта. Учреждение самостоятельно формирует контингент, занимающихся с целью прохождения спортивной подготовки. Зачисление обучающихся, воспитанников в учреждение регламентируется Правилами приема в МБОУ ДО «ДЮСШ». Обучение в учреждении ведется на якутском и русском языках.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Академический час в учреждении составляет 45 минут.

Для детей дошкольных учреждений академический час составляет:

- в старшей группе — 25 мин.

- в подготовительной группе — 30 мин.

В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю в зависимости от вида спорта не может превышать:

- 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;

- 6 часов на этапе начальной подготовки до 1 года;

- 9 часов на этапе начальной подготовки свыше 1 года;

-14 часов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 2-х лет;

-20 часов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) этапе свыше 2-х лет;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Вольная борьба | | | | Борьба Хапсагай | | | | Легкая атлетика | | | | Наст. теннис | | | |
| Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю |
| СОГ -1 (ДОУ) | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| СОГ- 2 (ДОУ) | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |
| ЭНП-I | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 10 | 12-15 | 6 | 3-4 | 7 | 10-16 | 6 | 3 |
| ЭНП-II | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 9 | 10-12 | 9 | 3-4 | 7 | 10-16 | 9 | 5 |
| ЭНП-III | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 10 | 12-15 | 9 | 3-5 | 9 | 10-12 | 9 | 3-5 |  |  |  |  |
| УТГ -I | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 8-10 | 10 | 4-6 | 8 | 8-10 | 10 | 5 |
| УТГ -II | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 10-12 | 12 | 6 | 12 | 8-10 | 12 | 4-6 | 8 | 8-10 | 12 | 5 |
| УТГ -III | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 14 | 6 |
| УТГ -IV | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 10-12 | 20 | 9-12 | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |
| УТГ -V |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 8-10 | 12 | 7-12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Шахматы | | | | Волейбол | | | | Мас-рестлинг | | | | якутские настольные игры | | | |
| Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Миним. возраст зачисления | Наполняемость групп (человек) | Кол.часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю |
| СОГ -1 (ДОУ) | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5-7 | 12-15 | 3 | 3 |
| СОГ- 2 (ДОУ) | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6-7 | 12-15 | 3 | 3 |
| ЭНП-I | 7 | 10 | 6 | 3 | 9 | 14-25 | 6 | 3-4 | 10 | 12 | 6 | 4 | 7 | 10-16 | 6 | 3 |
| ЭНП-II | 7 | 10 | 8 | 4 | 9 | 14-25 | 8 | 3-4 | 10 | 12 | 10 | 5 | 7 | 10-16 | 9 | 5 |
| ЭНП-III | 7-8 | 10 | 8 | 4 | 9 | 14-25 | 8 | 3-4 | 10 | 12 | 10 | 5 |  |  |  |  |
| УТГ-I | 8 | 6 | 9 | 5 | 12 | 12-20 | 10-12 | 4-6 | 11 | 8-10 | 12 | 8 | 8 | 8-10 | 10 | 5 |
| УТГ -II | 8 | 6 | 9 | 5 | 12 | 12-20 | 10-12 | 4-6 | 11 | 8-10 | 14 | 8 | 8 | 8-10 | 12 | 5 |
| УТГ -III | 8 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 16 | 12 | 8 | 8-10 | 14 | 6 |
| УТГ -IV | 8 | 6 | 12 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 18 | 12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |
| УТГ -V | 8 | 6 | 14 | 6 | 12 | 12-20 | 12-18 | 6-7 | 11 | 8-10 | 20 | 12 | 8 | 8-10 | 16 | 6 |

В группах, где нагрузка составляет более 20 часов, возможно проведение двух, трех тренировок в день.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

**5.2 Особенности образовательного процесса**

Образовательная деятельность учреждения строится с учетом запросов детей, потребностей семьи, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность учебного года осуществляется круглогодично из расчета 38-40 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

**5.3. Общеобразовательные программы учреждения:**

Учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ проводятся по общеобразовательным программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработанным и утвержденным спортивной школой самостоятельно на основе примерных (типовых) программ по видам спорта (общеразвивающие программы).

Содержание образования и сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам (группы СО) определяются учреждением самостоятельно.

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и взрослых до получения спортивных результатов. В программном материале по предметным областям предусмотрены следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

-общая и специальная физическая подготовка;

-избранный вид спорта;

-самостоятельная подготовка;

Помимо вышеперечисленных разделов в зависимости от избранного вида спорта дополнительно в программном материале имеются следующие разделы:

-развитие творческого мышления;

-другие виды спорта и подвижные игры;

-технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка;

-национальный и региональный компонент;

-специальные навыки;

-работа со спортивным и специальным оборудованием.

Также в программном материале определена система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные образовательные программы по направлениям с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Занятия в ДЮСШ проводятся на основе примерных учебных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере Физической культуры и спорта, и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования. В образовательном процессе спортивной школы реализуются примерные учебные программы для детско-юношеских спортивных школ по вольной борьбе, хапса5ай, волейболу, национальных видов спорта (мас-рестлинг, северное многоборье, якутские настольные игры), шахматы, настольного тенниса. Организация учебно-тренировочных занятий проводятся на основе следующих примерных программ по видам спорта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид спорта** | **Данные о программе** |
| **1** | Северное многоборье | Автор: И.А. Семенова, М.М. Сахбутдинова,  И.И. Портнягина, В.В. Пономарева Труды:  В.П. Кочнева, Х.Д.Н Ооржак, В.И. Прокопенко |
| **2** | Настольный теннис | Настольный теннис: Примерная программа  спортивной подготовки для ДЮСШ,  СДЮШОР. Издательство Советский спорт,2007. -145с. |
| **3** | Волейбол | Волейбол: Примерная программа спортивной  подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР.  Издательство Советский спорт,2007. -112с. |
| **4** | Вольная борьба | Вольная борьба: Примерная программа  спортивной подготовки для ДЮСШ,  СДЮШОР. Издательство Советский спорт,2003. -216с. |
| **5** | Мас-рестлинг | Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС (Я): программа по национальным видам спорта для Д |
| 6 | Шахматы |  |

На основе данных примерных программ по видам спорта в школе тренерами-преподавателями разрабатываются и реализуются адаптированные программы спортивной подготовки (образовательные программы) по этапам подготовки на каждый учебный год.

все программы соответствуют основным функциям:

- фиксируют содержание образования на уровне этапа подготовки и вида спорта;

- определяют ход и особенности образовательного процесса;

- определяют объекты контроля и критерии оценки степени обученности учащихся;

- служат нормативными документами внутри образовательной организации.

- структура и содержание программ соответствуют возрастным границам этапов подготовки: спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки, учебно-тренировочного

- основными показателями выполнения требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- обязательное участие в соревнованиях (кроме групп СОГ);

- выполнение разрядных нормативов;

- овладение знаниями теории в избранном виде спорта и практическими навыками проведения соревнований;

**5.4. Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;

* + самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
  + тренировочные сборы;
  + участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
  + инструкторская и судейская практика;
  + медико-восстановительные мероприятия;
  + промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Занятия могут проводиться в одновозрастных и разновозрастных группах, индивидуально или всем составом объединения. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их в соответствии с их потребностями и способностями.

В работе групп, объединений могут участвовать совместно с детьми их родители (законные представители) без включения в основной состав, если обучение бесплатное, при наличии условий и согласия тренера-преподавателя группы.

Учреждение имеет право проводить учебно-тренировочные занятия с приглашением ведущих специалистов или организовать совместные учебно-тренировочные занятия за пределы республики Саха (Якутия) по согласованию с МКУ УО МО «Эвено – Бытантайский национальный улус».

**5.5 Условия зачисления в спортивную школу**

Условия зачисления в ДЮСШ (правила приема граждан) осуществляется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г. № 1008.

К освоению образовательных программ допускаются любые лица без противопоказаний по состоянию здоровья с учетом программ по видам спорта и минимального возраста зачисления.

Для поступления в ДЮСШ требуется заявление от родителей медицинская справка от врача, о том, что учащийся допущен к тренировкам по данному виду спорта.

Администрация школы может отказать гражданам в приеме их детей в образовательное учреждение:

- по причине несоответствия возраста;

- при наличии медицинских противопоказаний.

**5.6. Комплектование учебных групп:**

Комплектование вновь созданных групп по общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительных групп) осуществляется тренером-преподавателем, приемной комиссией по итогам индивидуального отбора в связи с круглогодичным спортивным сезоном:

* не позднее 15 октября текущего года;
* не позднее 15 февраля текущего года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения или в другое объединение, отчисление по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы, по инициативе обучающихся или родителей (законных представителей), а также восстановление обучающихся для продолжения обучения в учреждении осуществляется в соответствии с нормативным актом учреждения, на основании приказа директора учреждения. Отчисление, восстановление и перевод обучающихся, воспитанников в учреждении регламентируется Положением об отчислении, восстановлении и переводе воспитанников в МБОУ ДО «ДЮСШ». Численный состав объединения, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость учебных групп по видам спорта, комплектование учебных групп регламентируется в учреждении локальным актом «Положение о порядке установления режима учебно-тренировочных занятий и комплектования учебных групп».

**5.7. Содержание учебно-тренировочного процесса**

**Этапы многолетней спортивной подготовки учащихся**.

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения, исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Основной особенностью является: наличие разных уровней образования на всех трех этапах, которые позволяют в большей степени учитывать индивидуальные особенности детей, определяют конкретные задачи на определенном этапе деятельности.

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

При обучении и развитии детей на данной ступени предполагается формировать:

- познавательный интерес, положительное отношение к занятиям

- достаточный уровень произвольности поведения;

- умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, успешно входить в коллектив, выполнять совместную деятельность.

В спортивно-оздоровительной группе (СОГ) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, для достижения занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную деятельность гармонически развитой личности.

2. На этапе начальной подготовки (ГНП) ставится задача привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Содержание образования на данной ступени должно способствовать созданию развивающей среды для раскрытия потенциальных возможностей личности, вызвать положительное отношение к данному виду деятельности, обеспечить развитие личности, дать базовые знания, умения и навыки. В основе его будет решение проблем спортивного роста, развития физической индивидуальности каждого ребенка.

Необходимым условием этого является благополучие ребенка на занятиях, чувство комфортности и уверенности в том, что он состоится, сумеет реализовать себя и добиться ожидаемых результатов.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в рамках организованного учебнотренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

Обучение учащихся в МБОУ ДО «ДЮСШ» в виде многолетней подготовки спортсменов осуществляется по следующим трем этапам спортивной

1. **ЭТАПЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Общеобразовательные программы и этапы спортивной подготовки** | |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |  |

**II.СОРЕВНОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень соревнований** | **1** | **2** | **З** | **4** | **5** |
| Внутришкольные | Районные  (улусные) | Республиканские  (региональные) | Российские  (всероссийские) | Международные |

Многолетняя подготовка юных спортсменов делится на три этапа:

* спортивно-оздоровительный этап;
* этап начальной подготовки;
* учебно-тренировочный этап;

**Содержание этапов многолетней подготовки спортсменов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Основная задача этапа** | **Частные задачи этапа** | **Содержание** |
| СО | Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности | Расширение двигательных возможностей; об щая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений (в том числе выбранного вида спорта); формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля | Средства: физической подготовки общеразвивающие упражнения; подвижные и спортивные игры; технической подготовки имитационные упражнения, упражнения для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий выбранного вида спорта; теоретической подготовки - просмотр соревнований и кинои видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература;  МетоДы: преимущественно игровой, равномерный и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма занимающихся. Систематический педагогический и врачебный контроль. |
| НП | Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья | Средства: физической подготовки подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями; технической подготовки - специальные упражнения для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный; теоретической подготовки анализ соревнований и кино-, видеоматериалов, встречи с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.  МетоДы: игровой, равномерный, переменный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-половым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль. |
| УТГ | Специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта | Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическ ая подготовка; укрепление здоровья | Средства: физической подготовки специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения; технической подготовки специальные упражнения, соответствующие специфике вида спорта; теоретической и тактической подготовки анализ соревновательной деятельности, кино- и видеоматериалов, специальная литература.  Методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и другие, соответствующие возрастно-полоавым возможностям организма спортсменов. Систематический педагогический и врачебный контроль. |

**5.8. Контролирующие материалы**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- обязательное участие в соревнованиях (кроме групп СО);

- выполнение спортивных разрядных нормативов;

- овладение знаниями теории в избранном виде спорта и практическими навыками проведения соревнований

Текущий контроль качества и выполнения общеобразовательных программ осуществляется путем проведения аттестации учащихся по общефизической, специальной подготовке Ежегодная аттестация учащихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Контрольные упражнения, порядок и форма проведения контрольных мероприятий (зачет, тестирование, сдача нормативов) определяются тренером преподавателем на основании содержания общеобразовательной программы и решения педагогического или тренерского совета Учреждения.

**VI. МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МБОУ ДО ЭВЕНО – БЫТАНТАЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УЛУСА**

Выпускниками учреждения являются учащиеся прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам учреждения могут быть выданы свидетельства. Выпускники, окончившие полный курс этапов подготовки, имеют право тренироваться в здании учреждения и выступать от имени учреждения в течение 2 лет.

Модель выпускника МБОУ ДО «ДЮСШ» подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности у организации и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Основу модели выпускника составляет система отношений личности к таким ценностям, как: Человек, Труд, Общество, Знание, Искусство, Природа, Здоровье, Мир. Данная система отношений имеет следующие ориентиры:

1. Личность учащегося выполняет интегрирующую роль в МБОУ ДО «ДЮСШ Эвено – Бытантайского национального улуса» (всестороннее развитие, выявление способностей и одаренностей, их развитие);

2. Модель выпускника выступает в качестве основного критерия эффективности воспитательно-

образовательного процесса, отражающая результативность образовательно-

воспитательной среды.

3. Модель выпускника складывается из описания пяти основных потенциалов личности ребенка: духовного, познавательного, нравственного (ценностного), коммуникативного, физического.

**Схематично модель выпускника выглядит следующим образом**:

**Подготовка**: знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта.

**Знания:** теоретических основ по физическому воспитанию.

**Умения:** предвидеть конечный результат своей деятельности; адекватно оценивать свою деятельность; работа в нерегламентированном режиме; оперативно принимать ответственные решения.

**Качества:** способность к самосовершенствованию, инициативность, мобильность, коммуникативность, ответственность, креативность (оригинальность мышления), универсализм.

**Опыт (по виду подготовки):** участие в соревнованиях различного уровня; инструкторско-судейская практика.

**Прогнозируемый результат:** профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в ВУЗы и в ССУЗы.

**VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ (ОСВОЕНИИ) ПРОГРАММЫ**

Ожидаемые результаты:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военнопатриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей;

- профессиональная ориентация учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

- подготовка спортсменов разрядников;

- создание условий приоритетности физического и нравственного воспитания в процессе образования;

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья детей, гармоничное развитие личности;

- подготовка юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования и самореализации в спорте;

- профессиональная подготовка (инструкторов и судей);

- привлечение к работе с детьми высококвалифицированных специалистов

**Вольная борьба**

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группа начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | | |
| I | II | III | I | II | III | IV |
| 1 | Бег на 30 м. (с) | 5,4-5,2 | 5,3-5,1 | 5,3-5,0 | 5,2-5,0 | 4,9-4,8 | 4,9-4,8 | 4,8-4,7 |
| 2 | Бег на 60 м. (с) | 9,6-9,4 | 9,3-9,2 | 9,2-9,1 | 9,4-9,1 | 9,2-9,0 | 9,0-8,6 | 8,8-8,4 |
| 3 | Подтягивание | 4-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа. | 30-40 | 41-44 | 45-47 | 48-50 | 50-52 | 52-55 | 55-65 |
| 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | - | - | - | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| 6 | Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с). | 18,4-14,6 | 14,5-13,7 | 13,6-13,0 | - | - | - | - |
| 7 | Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с). | - | - | - | 9,4-9,2 | 9,2-9,3 | 9,2-9,0 | 9,0-8,5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см.) | 150-170 | 170-180 | 180-190 | 180-190 | 190-200 | 200-205 | 205-215 |
| 9 | Тройной прыжок с места (см.) | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 | 5,2-5,5 | 5,6-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 | 6,2-6,4 |
| 10 | Бег 400 м (мин, сек). | 1,24-1,22 | 1,22-1,20 | 1,20-1,18 | 1,18-1,14 | 1,14-1,10 | 1,10-1,08 | 1,08-1,06 |
| 11 | Бег 1500 м. (мин, сек). | 7,30-7,20 | 7,20-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,50 | 6,50-6,40 | 6,40-6,30 | 6,30-6,20 |
| 12 | Челночный бег10х3 (с.) | 7,50-7,30 | 7,30-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,90 | 6,90-6,80 | 6,80-6,70 | 6,60-6,70 |
| 13 | Забегание на мосту 30 сек.(кол.раз) | 5-7 | 8-12 | 13-17 | 18-20 | 21-22 | 22-23 | 23-25 |
| 14 | Перевороты на мосту 10 раз (с.) | - | - | - | 25-23 | 23-21 | 20-18 | 18-17 |
| 15 | Броски подворотом 10 раз (с.) | 36-30 | 30-28 | 28-27 | 27-26 | 26-25 | 25-24 | 24-23 |

**Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке: в течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Технике – тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группа начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | | |
| I | II | III | I | II | III | IV |
| 1 | Бег на 30 м. (с) | 5,4-5,2 | 5,3-5,1 | 5,3-5,0 | 5,2-5,0 | 4,9-4,8 | 4,9-4,8 | 4,8-4,7 |
| 2 | Бег на 60 м. (с) | 9,6-9,4 | 9,3-9,2 | 9,2-9,1 | 9,4-9,1 | 9,2-9,0 | 9,0-8,6 | 8,8-8,4 |
| 3 | Подтягивание | 4-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа. | 30-40 | 41-44 | 45-47 | 48-50 | 50-52 | 52-55 | 55-65 |
| 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | - | - | - | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| 6 | Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с). | 18,4-14,6 | 14,5-13,7 | 13,6-13,0 | - | - | - | - |
| 7 | Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с). | - | - | - | 9,4-9,2 | 9,2-9,3 | 9,2-9,0 | 9,0-8,5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см.) | 150-170 | 170-180 | 180-190 | 180-190 | 190-200 | 200-205 | 205-215 |
| 9 | Тройной прыжок с места (см.) | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 | 5,2-5,5 | 5,6-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 | 6,2-6,4 |
| 10 | Бег 400 м (мин, сек). | 1,24-1,22 | 1,22-1,20 | 1,20-1,18 | 1,18-1,14 | 1,14-1,10 | 1,10-1,08 | 1,08-1,06 |
| 11 | Бег 1500 м. (мин, сек). | 7,30-7,20 | 7,20-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,50 | 6,50-6,40 | 6,40-6,30 | 6,30-6,20 |
| 12 | Челночный бег10х3 (с.) | 7,50-7,30 | 7,30-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,90 | 6,90-6,80 | 6,80-6,70 | 6,60-6,70 |
| 13 | Забегание на мосту 30 сек. (кол. раз) | 5-7 | 8-12 | 13-17 | 18-20 | 21-22 | 22-23 | 23-25 |
| 14 | Перевороты на мосту 10 раз (с.) | - | - | - | 25-23 | 23-21 | 20-18 | 18-17 |
| 15 | Броски подворотом 10 раз (с.) | 36-30 | 30-28 | 28-27 | 27-26 | 26-25 | 25-24 | 24-23 |

**Волейбол**

Приемные нормативы по физической подготовке

для зачисленияна учебно-тренировочный этап

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Девочки | Мальчики |
| 1. | Длина тела, см | 168 | 170 |
| 2. | Становая сила, кг | 75 | 95 |
| 3. | Бег 30 м, с | 5,7 | 5,1 |
| 4. | Бег 30 м (5x6), с | 11,5 | 11,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |
| 6. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
| 7. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:  - сидя, м  - стоя, м | 5,4  10,0 | 7,0  12,5 |

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

по годам обучения (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-йгод | 5-й год |
| 1. | Длина тела, см | 160 | 164 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,0 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | — | — | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя | 5,8 11,0 | 6,6  11,5 | 7,7 13,0 | 8,2 13,8 | 9,0 15,0 | 9,5  17,0 | 11,0  17,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 70 | 86 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

по годам обучения (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | Учебно-тренировочные группы  (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Длина тела, см | 157 | 162 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 3. | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 | 11,9 | - | *-* | - | - | - |
| 4. | Бег 92 м с изменением направления,«елочка», с | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 7. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  -сидя  -стоя | 4,0  8,0 | 5,0 9,0 | 5,7 10,8 | 6,5  13,5 | 7,2  14,5 | 7,5  15,2 | 7,9  15,5 |
| 8. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

**Легкая атлетика**

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов яв­ляется система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются силь­ные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он исполь­зуется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для вы­явления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процес­сом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наи­более полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в мно­гоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состо­яние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Зада­ча этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсме­на на протяжении относительно длительного периода тренировки. Ча­стота обследований может быть различной и зависит от особенно­стей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.

В УТГ первый раз педагогический контроль про­водится в начале подготовительного периода, когда спортсмен начи­нает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выпол­ненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зим­него соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени дости­жения того или иного контрольного норматива.

Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата. Для групп НП тестирования по ОФП проводятся 4 раза в год (в октябре, в декабре, в марте и в мае). Тесты по СФП принимаются в зависимости от календарного плана соревнований.

В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.

**Соревновательная деятельность**

**Контрольно — нормативные требования.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём: - Текущей оценки усвоения изучаемого материала; - Оценки результатов выступления в соревнованиях; - Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования. **Цель:** Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Программа тестирования:**

1) Бег 30метров с высокого старта, сек.

2) Челночный бег 3х10метров, сек. Тест проводиться на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

3) Прыжок в длину с места, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

4) Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

5) Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Упражнения | Уровень | ВОЗРАСТ | | | | | | | | | | |
| 5-6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | Бег 30 метров, сек | 5  4  3 | 6,0 6,5 7,0 | 7,0 7,5 8,1 | 6,0 6,5 7,0 | 5,8 6,3 6,8 | 5,6 6,1 6,6 | 5,4 5,9 6,4 | 5,2 5,7 6,2 | 5,0 5,5 6,0 | 4,8 5,3 5,8 | 4,6 5,1 5,6 | 4,5 5,0 5,5 |
|  | Прыжок в длину, см | 5  4  3 | 130 120 110 | 150 140 130 | 160 150 140 | 170 160 150 | 180 170 180 | 190 180 170 | 200 190 180 | 210 200 190 | 220 210 200 | 230 220 210 | 235 225 215 |
|  | Челночный бег 3 х 10 м, сек | 5  4  3 | 7,6 8,0 8,4 | 8,6 9,0 9,4 | 8,4 8,8 9,2 | 8,0 8,4 8,8 | 7,7 8,1 8,5 | 7,5 7,9 8,3 | 7,3 7,7 8,1 | 7,2 7,6 8,0 | 7,0 7,4 7,8 | 6,8 7,2 7,6 | 6,6 7,0 7,4 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 5  4  3 | 9  7  5 | 10 8  6 | 12 10  8 | 14 12 10 | 16 14 12 | 18 16 14 | 20 18 16 | 22 20 18 | 24 22 20 | 26 24 22 | 28 26 24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | | |  | | | |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Упражнения | Уровень | ВОЗРАСТ | | | | | | | | | | |
| 5-6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | Бег 30 метров, сек | 5  4  3 | 5,5 6,0 6,5 | 6,5 7,0 7,5 | 6,2 6,7 7,2 | 5,9 6,4 6,8 | 5,6 6,1 6,6 | 5,3 5,8 6,3 | 5,0 5,5 6,0 | 4,7 5,2 5,8 | 4,4 4,9 5,4 | 4,2 4,7 5,2 | 4,0 4,5 5,0 |
|  | Прыжок в длину, см | 5  4  3 | 140 130 120 | 160 150 140 | 170 160 150 | 180 170 160 | 190 180 170 | 200 190 180 | 210 200 190 | 220 210 200 | 230 220 210 | 240 230 220 | 250 240 230 |
|  | Челночный бег 3 х 10 м, сек | 5  4  3 | 7,1 7,4 7,8 | 8,1 8,4 8,8 | 7,9 8,3 8,7 | 7,7 8,1 8,5 | 7,5 7,9 8,3 | 7,3 7,7 8,1 | 7,1 7,5 7,9 | 7,0 7,4 7,8 | 6,8 7,2 7,6 | 6,6 7,0 7,4 | 6,5 6,9 7,3 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек, кол-во раз | 5  4  3 | 6  4  2 | 6  4  2 | 8  6  4 | 10 8  6 | 12 10 8 | 14 12 10 | 16 14 12 | 18 16 14 | 20 18 16 | 22 20 18 | 24 22 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | | |  | | | |

**МАС - РЕСТЛИНГ**

Приемно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группа начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | |
| I | II | III | I | II | III |
| 1 | Бег на 30 м. (с) | 5,4-5,2 | 5,3-5,1 | 5,3-5,0 | 5,2-5,0 | 4,9-4,8 | 4,9-4,8 |
| 2 | Бег на 60 м. (с) | 9,6-9,4 | 9,3-9,2 | 9,2-9,1 | 9,4-9,1 | 9,2-9,0 | 9,0-8,6 |
| 3 | Подтягивание | 4-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 13-14 | 14-15 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа. | 30-40 | 41-44 | 45-47 | 48-50 | 50-52 | 52-55 |
| 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | - | - | - | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| 6 | Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с). | 18,4-14,6 | 14,5-13,7 | 13,6-13,0 | - | - | - |
| 7 | Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с). | - | - | - | 9,4-9,2 | 9,2-9,3 | 9,2-9,0 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см.) | 150-170 | 170-180 | 180-190 | 180-190 | 190-200 | 200-205 |
| 9 | Тройной прыжок с места (см.) | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 | 5,2-5,5 | 5,6-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 |
| 10 | Бег 400 м (мин, сек). | 1,24-1,22 | 1,22-1,20 | 1,20-1,18 | 1,18-1,14 | 1,14-1,10 | 1,10-1,08 |
| 11 | Бег 1500 м. (мин, сек). | 7,30-7,20 | 7,20-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,50 | 6,50-6,40 | 6,40-6,30 |
| 12 | Челночный бег10х3 (с.) | 7,50-7,30 | 7,30-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,90 | 6,90-6,80 | 6,80-6,70 |

Приемно-переводные нормативы по СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Весовые категории (кг) | | | | | |
| 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | Св. 60 |
| Кистевая динамометрия (кг) | 28 | 30 | 34 | 38 | 42 | 44 |
| Становая динамометрия (кг) | 65 | 70 | 85 | 95 | 100 | 110 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Весовые категории (кг) | | | | | |
| 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | Св. 65 |
| Кистевая динамометрия (кг) | 30 | 34 | 38 | 42 | 44 | 46 |
| Становая динамометрия (кг) | 70 | 85 | 95 | 100 | 110 | 115 |

**Настольный теннис**

Нормативы по физической подготовке новых теннисистов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возрастные категории | | | | | | | | | |
| 7-8 лет | | 9-10 лет | | 11-12 лет | | 13-14 лет | | Элитные  спортсмены | |
| Рез. | Очки | Рез. | Очки | Рез. | Очки | Рез. | Очки | Рез. | Очки |
| 1 | Дальность  отскока  мяча, м | 3,5-4,5 | 1-11 | 4,55-5,55 | 12-32 | 5,6-6,45 | 33-50 | 6,46-7,45 | 51-75 | 7,48-8,20 | 76-100 |
| 2 | Бег по  «восьмёрке», с | 43-32,6 | 1-11 | 32,7-27 | 12-32 | 26,7-21 | 32-51 | 20,8-16,2 | 52-75 | 16-11,2 | 76-100 |
| 3 | Бег вокруг  стола, с | 34-23,7 | 1-11 | 23,8-20,2 | 12-30 | 20,1-18,2 | 31-50 | 18,1-15,7 | 51-75 | 15,6-13,2 | 76-100 |
| 4 | Перенос  мячей, с | 54-45 | 1-10 | 44,5-35 | 11-30 | 34,8-31 | 31-50 | 30,8-26 | 51-75 | 25,8-21 | 76-100 |
| 5 | Отжимание от  стола,  раз/мин | 25-35 | 1-11 | 36-45 | 12-30 | 45,5-55 | 31-50 | 55,5-67,5 | 51-75 | 68-80 | 76-100 |
| 6 | Подъем в  сед. из  положения лежа,  раз/мин | 15-20 | 1-12 | 21-27 | 13-31 | 28-34 | 31-50 | 35-47 | 51-75 | 48-60 | 76-100 |
| 7 | Прыжки  со скакалкой  одинарные  за 45 с | 65-75 | 1-11 | 76-94 | 12-30 | 95-114 | 31-50 | 115-127 | 51-75 | 128-140 | 76-100 |
| 8 | Прыжки  со скакал-  кой двойные  за 45 с | 25-35 | 1-11 | 36-54 | 12-30 | 55-74 | 31-50 | 75-87 | 51-75 | 88-100 | 76-100 |
| 9 | Прыжки в  длину, см | 103-113 | 1-11 | 114-152 | 12-31 | 154-190 | 32-50 | 191-215 | 51-75 | 216-240 | 76-100 |
| 10 | Бег 60 м, с | 13,8-12,0 | 1-10 | 11,9-10,9 | 11-30 | 10,9-10,14 | 31-50 | 10,1-9,14 | 51-75 | 9,1-8,5 | 76-100 |

**Критерии оценки работы на учебно-тренировочном этапе подготовки:**

* Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
* Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
* Освоение теоретического раздела программы;

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 по гиревому спорту;
* 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.

**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 ГНП 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 4 года. 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, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличе­ния аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (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.

**ХАПСА5АЙ**

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

По общей и специальной физической подготовке: в течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Технике – тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группа начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | | |
| I | II | III | I | II | III | IV |
| 1 | Бег на 30 м. (с) | 5,4-5,2 | 5,3-5,1 | 5,3-5,0 | 5,2-5,0 | 4,9-4,8 | 4,9-4,8 | 4,8-4,7 |
| 2 | Бег на 60 м. (с) | 9,6-9,4 | 9,3-9,2 | 9,2-9,1 | 9,4-9,1 | 9,2-9,0 | 9,0-8,6 | 8,8-8,4 |
| 3 | Подтягивание | 4-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа. | 30-40 | 41-44 | 45-47 | 48-50 | 50-52 | 52-55 | 55-65 |
| 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | - | - | - | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| 6 | Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с). | 18,4-14,6 | 14,5-13,7 | 13,6-13,0 | - | - | - | - |
| 7 | Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с). | - | - | - | 9,4-9,2 | 9,2-9,3 | 9,2-9,0 | 9,0-8,5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см.) | 150-170 | 170-180 | 180-190 | 180-190 | 190-200 | 200-205 | 205-215 |
| 9 | Тройной прыжок с места (см.) | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 | 5,2-5,5 | 5,6-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 | 6,2-6,4 |
| 10 | Бег 400 м (мин, сек). | 1,24-1,22 | 1,22-1,20 | 1,20-1,18 | 1,18-1,14 | 1,14-1,10 | 1,10-1,08 | 1,08-1,06 |
| 11 | Бег 1500 м. (мин, сек). | 7,30-7,20 | 7,20-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,50 | 6,50-6,40 | 6,40-6,30 | 6,30-6,20 |
| 12 | Челночный бег10х3 (с.) | 7,50-7,30 | 7,30-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,90 | 6,90-6,80 | 6,80-6,70 | 6,60-6,70 |
| 13 | Забегание на мосту 30 сек. (кол. раз) | 5-7 | 8-12 | 13-17 | 18-20 | 21-22 | 22-23 | 23-25 |
| 14 | Перевороты на мосту 10 раз (с.) | - | - | - | 25-23 | 23-21 | 20-18 | 18-17 |
| 15 | Броски подворотом 10 раз (с.) | 36-30 | 30-28 | 28-27 | 27-26 | 26-25 | 25-24 | 24-23 |

**ШАХМАТЫ**

**Система контроля и зачетные требования**

**Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для оценки результатов освоения Программы (для зачисления на этапы подготовки и контрольно – переводные инструменты)**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 6 раз) | Приседание без остановки (не менее 6 раз) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз) | | |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Юноши | Девушки | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7 с) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | |
| Выносливость | Приседание без остановки (не менее 10 раз) | Приседание без остановки (не менее 8 раз) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее 11 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) | | |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раз) | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с) | | Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Нормативные требования по переводу - теория**

**Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения.**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».

 2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.

 3. Показать знания простейших дебютных принципов.

4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов.

 5. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества.

 6. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьей, двумя слонами.

 7. Участвовать в квалификационных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения.**

1. Знать правила игры с использованием шахматных часов.

2. Знать историю вопроса о реформе шахмат в XVI – XVII веках.

3. Показать знания стратегических идей некоторых дебютных систем (итальянская, испанская партия).

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов.

5. Участвовать в квалификационных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 1 года обучения.**

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию. Определять цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую». Знать правила игры с использованием шахмат.

2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке, в Европе, историю реформирования шахмат, о испанских и итальянских шахматистах XVI-XVII века.

3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах двух-трех ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.

5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».

6. Участвовать в квалификационных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 2 года обучения**

 1. Знать категории соревнований

 2. Знать основные положения теории Филидора.

 3. Уметь составить план и дать оценку позиции в дебюте.

 4. Показать знание стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырех коней.

 5. Владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять прием «форпост».

 6. Владеть окончаниями «легкая фигура против пешек», ладья против пешек.

 7. Умение ставить мат конем или слоном.

 8. Знать основные положения личной гигиены шахматиста.

 9. Участвовать в квалификационных и отборочных турнирах.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 3 года обучения**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам.

 1. Знать системы соревнований по шахматам, уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

 2. Уметь рассказать о французских и английских шахматистах первой XIX-XX веков, немецких шахматистов середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфии в развитии шахматной теории.

3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказного ферзевого гамбита.

 4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.

 5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончание типа «ладья и пешка против ладьи».

 6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.

 7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

 8. Участвовать в квалификационных, отборочных  турнирах.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 4 годов обучения**

 Иметь преставление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

 1. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

 2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

 3. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

 4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

 5. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

 6. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

 7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

 8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

 9. Участвовать в квалификационных, отборочных и  турнирах.

**Нормативные требования для перевода в учебно-тренировочную группу 5 годов обучения**

 1. Иметь преставление о роли детско-юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.

2. Уметь организовать и проводить простейшие шахматные соревнования.

3.Рассказать об основных положениях теории В. Стейница для развития шахматной теории.

4. Рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира.

5. Дать исторический обзор развития шахмат в России.

6. Дать характеристику современных дебютов. Показать знание стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

7. Владение основными приемами атаки короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.

8. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».

9. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.

10. Участвовать в квалификационных, отборочных  турнирах.

**4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения, срок проведения апрель - май текущего года) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

**Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются   в   соответствии   с   видами   подготовки   и   оцениваются   на   основе результатов комплекса измерений, необходимых  и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся шахматами. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уров­нем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов:

* постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
* переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в выбранном виде спорте;
* увеличение количества соревнований и повышение результатов;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
* сохранение здоровья учащихся;
* использование восстановительных средств поддержания фи­зической работоспособности;

Представленные ориентировочные объемы учебно-трениро­вочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки.

Примечание: учебный год тренеров – преподавателей составляет 9 месяцев – 38 недель.

**Режим**

**учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

спортивно-оздоровительный этап

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **срок**  **обучения** | **Вид спорта** | **Мин. возраст**  **для зачисления** | **Мин. число обучающихся в группе** | **Макс. число обучающихся**  **в группе** | **Макс. кол-во часов в неделю** | **Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года** |
| 2-3 года | Легкая атлетика | 5 лет | 10 | 30 | 3 | Выполнение контрольных нормативов по ОФП |
| Вольная борьба | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| Шахматы | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| Л/Атлетика | 5 лет | 10 | 30 | 3 |
| Якутские настольные игры | 5 лет | 10 | 30 | 3 |

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы для отделений единоборств. (**на38 недели)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Минимальное количество человек в группе** | **Объем учебно-тренировочной**  **работы, ч**  **в неделю** | **Годовая учебно-тренировочная нагрузка на**  **38 недель, ч** |
| Начальная подготовка | 1  2 | 15  14 | 6  9 | 228  342 |
| Учебно-тренировочный | 2  3 | 12  10 | 12  20 | 456  760 |

**Примерное распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле для единоборств (**на38 недели)

**Учебно-тематический план.**

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

**Первый год обучения** – укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, ознакомления с техникой вольной борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 5 – 7 мин |
|  | элементы акробатики | 6 – 10 мин |
|  | подвижные игры | 4 – 7 мин |
|  | освоение захватов | 6 – 10 мин |
|  | упражнения на мосту | 10 – 12 мин |

Оставшиеся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок | Стойка | Партер |
| 45 мин. | 14-15 мин. | 5-6 мин. |
| 90 мин. | 38-50 мин. | 12-16 мин. |
| 135 мин. | 70-83 мин. | 24-27 мин. |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  группы | Период  обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной  нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 38 недели учебно-тренировочных занятий |
| ГНП | 1 год | 6 | 228 |
| ГНП | 2 год | 9 | 342 |
| ГНП | 3 год | 9 | 342 |
| УТГ | 1 год | 12 | 456 |
| УТГ | 2 год | 12 | 456 |
| УТГ | 3 год | 20 | 760 |
| УТГ | 4 год | 20 | 760 |

**Примерный учебный план по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | |
| **Начальной подготовки** | | |
| **Годы обучения** | | |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (9 ч.)** | **3-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 14 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 106 | 112 | 112 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 54 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 92 | 92 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 14 | 14 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 12 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 18 | 18 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 10 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **228** | **228** | **342** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | |
| **Учебно-тренировочный** | | | |
| **Годы обучения** | | | |
| **1-й**  **(12 ч.)** | **2-й**  **(12 ч.)** | **3-й**  **(20 ч.)** | **4-й**  **(20ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 76 | 76 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 175 | 170 | 235 | 235 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 74 | 138 | 150 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 118 | 118 | 190 | 178 |
| 5 | Психологическая подготовка | 9 | 12 | 23 | 23 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 16 | 16 | 20 | 20 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 15 | 15 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 14 | 14 | 20 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 33 | 33 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 8 | 9 | 10 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **456** | **456** | **760** | **760** |

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы для**

**отделений настольных игр (настольный теннис, якутские настольные игры) (**на38 недели)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Минимальное количество учебных часов в неделю** | **Годовая**  **учебно-тренировочная**  **нагрузка на 38 недели** |
| Начальной  подготовки | 1  2 | 7-9  8-10 | 6  9 | 228  342 |
| Учебно-  тренировочный | 1  2  3  4  5 | 10-12  11-13  12-14  13-15  14-16 | 10  12  14  16  16 | 380  456  532  608  608 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Начальная**  **подготовка** | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | |
| **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **3-й год обучения** | **4-й год обучения** | **5-й год обучения** |
| **6 ч.** | **9 ч.** | **10ч** | **12ч** | **14ч** | **16ч** | **16ч** |
| 1. Теоретическая подготовка | **30** | **40** | **40** | **56** | **66** | **82** | **82** |
| 2. Общая физическая подготовка | **60** | **88** | **90** | **100** | **116** | **131** | **131** |
| 3. Специальная физическая подготовка | **30** | **48** | **64** | **64** | **89** | **104** | **104** |
| 4. Техническая подготовка | **68** | **102** | **110** | **130** | **145** | **160** | **160** |
| 5. Тактическая подготовка | **22** | **34** | **46** | **61** | **71** | **86** | **86** |
| 6. Участие в соревнованиях | **4** | **10** | **10** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные) | **6** | **8** | **8** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| 9. Психологическая  подготовка, медико-  восстановительные  мероприятия | **8** | **12** | **12** | **17** | **17** | **17** | **17** |
| Итого часов | **228** | **342** | **380** | **456** | **532** | **608** | **608** |

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и мето­дами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соот­ношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физи­ческая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводя­щие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотноше­ниях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует про­водить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл под­готовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

**План годичного цикла подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным струк­турным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последова­тельность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической под­готовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы-графики учебно-тре­нировочного процесса.

**Примерное распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле для отделений легкой атлетики(**на38 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | СОГ | | Начальная  подготовка | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| 1-й год обучения | 2-й год обучения | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 4-й год обучения | 5-й год обучения |
| 3ч | 3ч | 6ч | 9ч | 9ч | 10ч | 12ч | 12ч | 12ч | 12ч |
| 1. Теоретическая подготовка | **7** | **7** | **14** | **16** | **16** | **21** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| 2. Общая физическая подготовка | **24** | **24** | **48** | **77** | **77** | **80** | **100** | **100** | **100** | **100** |
| 3. Специальная физическая подготовка | **18** | **18** | **35** | **67** | **67** | **71** | **96** | **96** | **96** | **96** |
| 4. Техническая подготовка | **26** | **26** | **48** | **64** | **64** | **76** | **96** | **96** | **96** | **96** |
| 5. Тактическая подготовка | **18** | **18** | **35** | **47** | **47** | **57** | **62** | **62** | **62** | **62** |
| 6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | **19** | **19** | **36** | **55** | **55** | **59** | **59** | **59** | **59** | **59** |
| 7. Инструкторская и судейская практика | **0** | **0** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные) | **2** | **2** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Итого часов | **114** | **114** | **228** | **342** | **342** | **380** | **456** | **456** | **456** | **456** |

**Примерное распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле для отделения мас-рестлинга (**на38 недели)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
|  |  | **начальной подготовки** | | | **учебно-тренировочный** | | | | |
|  |  | **Годы обучения** | | | **Годы обучения** | | | | |
|  |  | **1-й**  **(6ч)** | **2-й**  **(10ч)** | **3-й**  **(10ч)** | **1– й**  **(12ч)** | **2 – й**  **(14ч)** | **3 – й**  **(16ч)** | **4 – й**  **(18ч)** | **5-й**  **(20ч)** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 | 20 | 20 | 16 | 20 | 35 | 41 | 57 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 102 | 140 | 140 | 180 | 184 | 236 | 256 | 276 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 32 | 77 | 77 | 90 | 102 | 80 | 95 | 110 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 42 | 72 | 72 | 104 | 106 | 160 | 185 | 192 |
| 5. | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 15 | 20 | 25 | 29 | 35 |
| 6. | Соревновательная подготовка | 4 | 16 | 16 | 8 | 30 | 15 | 17 | 24 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 12 | 19 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 12 | 16 | 16 | 14 | 20 | 15 | 17 | 15 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | 12 | 12 | 15 | 30 | 20 | 20 | 20 |
| 10. | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 9 | 9 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Общее количество часов | | 228 | **380** | **380** | 456 | 532 | 608 | 684 | 760 |  |

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по волейболу (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Этап**  **учебно-тренировочный** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1-й**  **(6ч)** | **2-й**  **(8ч)** | **3-й**  **(8ч)** | **1– й**  **(10ч)** | **2 – й**  **(12ч)** | **3 – й**  **(14ч)** | **4 – й**  **(16ч)** | **5-й**  **(18ч)** |
|  | Теоретическая подготовка | 6 | 9 | 9 | 14 | 20 | 30 | 36 | 46 |
|  | Общая физическая подготовка | 66 | 76 | 76 | 80 | 100 | 120 | 135 | 155 |
|  | Специальная физическая  подготовка | 35 | 50 | 50 | 61 | 80 | 90 | 105 | 127 |
|  | Техническая подготовка | 55 | 60 | 60 | 69 | 89 | 105 | 126 | 140 |
|  | Тактическая подготовка | 30 | 40 | 40 | 46 | 46 | 56 | 66 | 70 |
|  | Интегральная подготовка | 18 | 30 | 30 | 48 | 55 | 60 | 65 | 65 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 10 | 12 | 15 | 20 |
|  | Соревнования | 10 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 34 |
|  | Контрольные испытания  (приемные и переводные) | 8 | 14 | 14 | 16 | 16 | 19 | 20 | 20 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | **Общее количество часов** **(в год)** | **228** | **304** | **304** | **380** | **456** | **532** | **608** | **684** |

**Примерный учебный план по этапам подготовки**

**Хапса5ай**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | |
| **Начальной подготовки** | | |
| **Годы обучения** | | |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (9 ч.)** | **3-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 102 | 122 | 112 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 36 | 54 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 52 | 96 | 92 |
| 5 | Психологическая подготовка | 8 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 10 | 14 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 10 | 12 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 14 | 18 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 10 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **228** | **342** | **342** |

**Учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | |
| **Учебно-тренировочный** | | | |
| **Годы обучения** | | | |
| **1-й**  **(12 ч.)** | **2-й**  **(12 ч.)** | **3-й**  **(20 ч.)** | **4-й**  **(20ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 76 | 76 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 175 | 170 | 235 | 235 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 74 | 138 | 150 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 118 | 118 | 190 | 178 |
| 5 | Психологическая подготовка | 9 | 12 | 23 | 23 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 16 | 16 | 20 | 20 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 15 | 15 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 14 | 14 | 20 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 33 | 33 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 8 | 9 | 10 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **456** | **456** | **760** | **760** |

**Учебный план тренировочных занятий на 38 учебных недель**

**ШАХМАТ**

Основными документами планирования являются планы. При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся:

- учет задач и условий работы;

- конкретность и возможная вариативность;

- преемственность и перспективность.

При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, уровень физического и умственного развития, подготовленность занимающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, а также наметить конечный результат.

В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и участием

в соревнованиях.

При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные**  **Области** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **НП** | | | **УТГ** | | | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **6ч** | **8ч** | **8ч** | **9ч** | **9ч** | **12ч** | **12ч** | **14ч** |
| Теоретическая подготовка | 28 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Общая физическая  подготовка | 56 | 60 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 80 |
| Избранный вид спорта | 50 | 91 | 81 | 101 | 111 | 141 | 141 | 167 |
| Теоретические занятия | 15 | 25 | 25 | 33 | 33 | 57 | 42 | 42 |
| Практические занятия | 39 | 41 | 41 | 51 | 51 | 66 | 66 | 86 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Инструкторская и  судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка  медико-восстановительные мероприятия, медицинский  осмотр | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Развитие творческого  мышления | 24 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 | 70 | 75 |
| Самостоятельные,  восстановительные  занятия | 5 | 15 | 15 | 15 | 15 | 30 | 35 | 40 |
| Общее количество часов в год | 228 | 304 | 304 | 342 | 342 | 456 | 456 | 532 |

**Кадровый состав**

В настоящее время в Спортивная школа сложился стабильный педагогический коллектив, работает 6 педагогических и руководящих работников. Из них 1 работник награжден «Отличник образования» Республики Саха (Якутия), 1 обладатель гранта Президента РФ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование показателя** | **2015 г.** |
| 1 | Штатная численность работников соискателя лицензии:  Всего:   * *в т.ч. педагогические работники;*   *из них:*   * *педагогические работники, работающие на условиях штатного совместителя (внешние совместители);* * *педагогические работники, работающие на условиях почасовой оплаты труда.* | *12*  *6*  *1*  *-* |
| 2 | Образовательный ценз педагогических работников:   * *доктора наук;* * *кандидаты наук;* * *лица без ученой степени, имеющие звания;* * *лица с высшим профессиональным образованием;* * *лица со средним и начальным профессиональным образованием – мастера производственного обучения;* * *лица со средним профессиональным образованием;* * *лица с начальным профессиональным образованием;* * *лица без профессионального образования.* | *-*  *-*  *1*  *4*  *-*  *1*  *-*  *1* |

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* более полное удовлетворение социального заказа
* повышение качества содержания образовательного процесса
* увеличение контингента обучающихся
* укрепление материально-технической и учебно-материальной базы
* семинаров по актуальным проблемам образовательного процесса
* совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса
* развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе

**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:

**Социальная эффективность:**

* 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;
* обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в КДН;
* обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности;

**Эффективность внедрения новых образовательных технологий и принципов организации образовательного процесса:**

* рост числа педагогов**,** ведущих инновационную работу по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий
* дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

**Внедрение механизмов общественного управления**

* увеличение доли внебюджетных поступлений в фонд развития учреждения
* участие родителей в мониторинге состояния и развития учреждения, выборе направления обучения, соответствующих запросам и потребностям обучающихся и их родителей.

Приложение № 1 *к Образовательной программе МБОУ ДО «ДЮСШ Эвено – Бытантайского национального улуса» на 2019-2024 годы*

**Годовой календарный учебный график**

**МБОУ ДО «ДЮСШ» на 2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные положения учебного графика на 2019/2020 учебный год** | |
| Начало и окончание учебного года | Начало учебного года **01 сентября**  Окончание учебного года **31 мая** |
| Продолжительность учебного года | Продолжительность учебного года 38 **учебно-тренировочных недели в год** В условиях Крайнего Севера **38 недель** на базе МБОУ ДО ДЮСШ  и дополнительные **12 недель** для работы по индивидуальному плану в период активного отдыха учащихся и (или)в спортивно-оздоровительном лагере |
| Продолжительность занятия | Продолжительность занятия исчисляется в академических часах **45 минут** |
| Итоговая аттестация | Итоговая аттестация по ОФП и СФП **апрель-май текущего учебного года**    Промежуточная аттестация **август-сентябрь** текущего учебного года (по итогам выполнения работы по индивидуальным планам в летний период);  **апрель-май**(перевод на следующий год обучения) |
| Сроки комплектования групп на текущий учебный год | **с 01 августа до 15 октября текущего учебного года** |