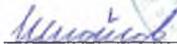


ПРИНЯТА:  
Решением  
Тренерско-преподавательского совета  
протокол № 5 от 05 сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом № 107/1-п от 05 сентября 2021г.  
И.о. директора ДЮСШ

 Р.В. Шмойлов



## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УСТЬ-  
МАЙСКИЙ УЛУС (РАЙОН)» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

на 2022-2023 учебный год

п. Усть-Мая, 2022г.

## Пояснительная записка

Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Усть-Майского улус (район) Республики Саха (Якутия) (далее – Организация) осуществляет учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта.

Организация как часть системы дополнительного образования – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. И ценность дополнительного образования в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте – в школе.

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне Организации возможно лишь при условии программно-целевого управления ее развитием, которое позволяет рассматривать Организацию 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 Организации.

### 1.ОбщесведенияобОрганизации

Полное наименование образовательной организации в соответствии с уставом:Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)» Республики Саха (Якутия).

Организационно-правовая форма: муниципальная бюджетная организация;

Тип: организация дополнительного образования;

Вид: ДЮСШ

Юридический адрес: Российская Федерация, 678620, Республика Саха (Якутия), Усть-Майский улус (район), поселок Усть-Мая, пер. Алданский, дом 5.

Фактический адрес: Российская Федерация, 678620, Республика Саха (Якутия), Усть-Майский улус (район), поселок Усть-Мая, пер. Алданский, дом 5.

Телефон: 8(411-41) 4-20-58.

Адрес электронной почты: [uma\\_dyshka@mail.ru](mailto:uma_dyshka@mail.ru)

Официальный сайт: <http://uma-dyssh.ucoz.ru/>

Свидетельство о внесении в ЕГРЮЛ (серия, номер, дата выдачи, кем выдано):Серия 14 номер 001684497, дата выдачи: 15.11.2012 г., Инспекция Федеральной налоговой службы России по Усть-Майскому району Республики Саха (Якутия)

Лицензия на осуществление образовательной деятельности: серия 14 Л 01 № 0001814, дата выдачи: 08.09.2015 г. Срок действия: бессрочно, выдано Министерством образования Республики Саха (Якутия)

Учредитель:Муниципальный район «Усть-Майский улус (район)» Республики Саха (Якутия). От имени муниципального района «Усть-Майский улус (район)» полномочия Учредителя в отношении организации осуществляет Администрация МР «Усть-Майский улус (район)».

Структура образовательной организации:помимо образовательной деятельности в месте нахождения ДЮСШ согласно Постановлениям Администрации МР «Усть-Майский улус (район)», Республики Саха (Якутия) № 394-П от 19.06.2015г. и №363-П от 05.07.2016г. на базе общеобразовательных учреждений Усть-Майского улуса (района) реализуют свою деятельность его филиалы:

- **Эльдиканский филиал ДЮСШ** расположен по адресу: 678623, Усть-Майский улус (район), п. Эльдикан, ул.Алданская, д. 37, телефон: 8 (411-41) 3-43-85;

- **Эжанский филиал ДЮСШ** расположен по адресу: 678630, Усть-Майский улус (район), с.Эжанцы, ул. А. Иванова, д. 8, телефон: 8 (411-41) 3-64-47;

- **Петропавловский филиал ДЮСШ** расположен по адресу: 678631, Усть-Майский улус (район), с. Петропавловск, д. 2а, телефон: 8 (41141) 3-51-43;

Направление деятельности: дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

## **2. Концептуальная и нормативно-правовая база Организации**

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

Деятельность Детско-юношеской спортивной школы, как организации дополнительного образования регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минспорта России от 27.12.13 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

5. Закон РФ «О физической культуре и спорте» и др.

ДЮСШ 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 МР «Усть-Майский улус (район)», решениями улусного Совета депутатов МР «Усть-Майский улус (район)», постановлениями и распоряжениями Главы МР «Усть-Майский улус (район)», приказами начальника МКУ «Управление образования» Усть-Майского улуса (района) и Уставом Организации.

Образовательная программа ДЮСШ призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

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

**Основной целью** обучения и воспитания, занимающихся в ДЮСШ является реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: вольная борьба, волейбол, национальные виды спорта (борьба Хапсагай, мас-рестлинг, северное многоборье), ММА (смешанные боевые единоборства), фитнес-аэробика, пауэрлифтинг, лыжные гонки, легкая атлетика, бокс.

**Основными задачами** ДЮСШ является обеспечение максимального охвата детей, подростков регулярными занятиями физической культурой и спортом, формирование общей культуры, укрепление здоровья учащихся, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям, подготовка перспективных спортсменов для комплектования сборных команд района, Республики Саха (Якутия), России, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом. Организация призвана обеспечить необходимые условия для личностного развития, адаптации к жизни в обществе, организацию содержательного досуга средствами физической культуры и спорта, развитие базы спортивных сооружений Усть-Майского улуса (района), обеспечение проведения спортивно-массовых мероприятий.

### **Ожидаемый результат:**

- 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.
- Профессиональное самоопределение обучающихся ДЮСШ.
- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений среди детей и подростков.

### **3. Основные принципы, с помощью которых будет реализована образовательная программа**

Процесс обучения в Организации строится с учетом интересов и потребностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, влияющих на формы и методы преподавания и обучения 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 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.

3. Принцип сотрудничества – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организации их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.

4. 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.

5. Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапного многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направляемых на решение определенной педагогической задачи.

6. Принцип гуманизма – в центре внимания тренера-преподавателя Организации – 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.

7. Принцип личностно-ориентированного подхода – выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношении 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 организационно-образовательного процесса на основе интересов и пожеланий детей.

8. Принцип индивидуализации – предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей каждого обучаемого и создание условий для индивидуального развития.

9. Принцип дифференциации – предполагает выстраивание учебно-тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.

10. Важнейшим принципом является добровольный выбор ребенком вида деятельности, педагога по интересам в соответствии со своими желаниями и потребностями, создание ситуации успеха для каждого.

#### 4. Обеспечение образовательного процесса

##### Кадровое обеспечение.

Количество педагогических работников, включая совместителей на 01.09.2022г. составляет 14 человек (всего) из них:

- внешних совместителей – 3
- Количество руководящих работников учреждения (всего) – 3
- Количество методистов – 1
- Количество инструкторов-методистов – 2
- Количество педагогических работников (без совместителей) – 12
- Количество медицинских работников – 0

Образовательную деятельность осуществляет коллектив педагогических работников, который в свою очередь имеют следующий уровень образования и квалификацию:

	из них имеют:									Звания, награды
	Всего	в том числе штатных	профессиональное образование				квалификационную категорию			
			высшее	среднее	В том числе физкультурное		высшую	первую	СЗД	
					высшее	среднее				
Административно-управленческий персонал	3	3	2	1	2	-	-	-	2	-
Тренер-преподаватель	11	8	8	1	8	0	2	2	5	5
Методист	1	1	1	-	1	-	-	-	1	1
Инструктор-методист (включая старшего)	2	2	1	1	-	1	-	-	2	-

Педагогический коллектив ДЮСШ взаимодействует с образовательными организациями и другими субъектами социализации: семьей, учреждениями культуры и спорта, средствами массовой информации.

##### Программное обеспечение.

Организация учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и его филиалах осуществляется на основе следующих нормативно-правовых актов, допущенных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта, и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования:

№	Вид спорта	Нормативно-правовая база
1	Лыжные гонки	Приказ Минспорта России от 20.03.2019 N 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»
2	Легкая атлетика	Приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
3	Волейбол	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 «Об утверждении Федерального

		стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»
4	Мини-футбол	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол»
5	Вольная борьба	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»
6	Борьба «Халсагай»	Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1365 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шашки»
7	Шашки	
8	Мас-рестлинг	Приказ Минспорта России от 05.11.2019 N 898 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мас-рестлинг»
9	Северное многоборье	Приказ Минспорта России от 05.11.2019 N 897 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта северное многоборье»
10	Фитнес-аэробика	Приказ Минспорта России от 01.04.2015 N 305 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробике»
11	Пауэрлифтинг	Приказ Минспорта России от 07.12.2015 N 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»
12	ММА (смешанные боевые единоборства)	Приказ Минспорта России от 24.03.2017 N 245 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2017 N 46404)
13	Бокс	Приказ Минспорта России от 16.04.2018 N 348 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2018 N 50987)

Тренерами-преподавателями ДЮСШ разрабатываются и реализуются адаптированные и модифицированные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности 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.

Основными показателями выполнения требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыков участия в соревнованиях;
- по возможности выполнение разрядных нормативов;
- овладение знаниями теории в избранном виде спорта и по возможности практическими навыками проведения соревнований.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Для обеспечения эффективности образовательного процесса немаловажную роль имеет материально-техническое обеспечение.

**Организация** расположена в двухэтажном арочном здании, 1990 года постройки. Имеются все виды благоустройства.

Занятия проводятся в спортивном зале, площадь которого составляет –726,8м<sup>2</sup>;

Также имеются:

- административный кабинет – 27,2м<sup>2</sup>;
- смотровой кабинет инструктора по гигиеническому воспитанию - 14,4 м<sup>2</sup>.;
- раздевалки (женская и мужская) с туалетами и душевыми комнатами общей площадью – 45,6м<sup>2</sup>;
- тренерская комната – 7,5м<sup>2</sup>;
- складские помещения общей площадью – 19,0 м<sup>2</sup>.

**Петропавловский филиал** расположен в помещении МБОУ «Петропавловская СОШ» и согласно договора безвозмездного пользования служебного нежилого помещения, занимает учебные помещения общей площадью 398,0кв.м. в том числе: спортивный зал, тренажерный зал с раздевалками (мужская и женская), тренерской комнатой и помещения для хранения спортивного инвентаря.

**Эльдиканский филиал** расположен в помещении МБОУ «Эльдиканская СОШ им. А.А. Константиновой» согласно договора безвозмездного пользования служебного нежилого помещения, занимает помещения спортивного зала с раздевалками (мужская и женская), тренерской комнатой и помещения для хранения спортивного инвентаря общей площадью – 488,0 кв. м.

**Эжанский филиал** расположен в помещениях МБОУ «Эжанская СОШ им. Н.А. Атласова» согласно договору безвозмездного пользования служебного нежилого помещения, занимает помещения общей площадью – 352 кв. м. в том числе: спортивный зал с раздевалками (мужская и женская), тренерской комнатой и помещения для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, предназначенные для организации образовательного процесса Организации оборудованы необходимой мебелью, спортивным оборудованием и инвентарем, которые обновляются по мере возможности. Освещение и оборудование помещений соответствует требованиям и обеспечивает нормальные условия для работы.

В Организации имеются технические средства обучения, которые можно отнести к информационно-технологическому оборудованию: компьютеры – 5 шт. ноутбук – 1 шт.; принтеры – 3 шт.; экран – 1 шт., проектор – 1 шт.

Усилиями администрации производится необходимый ремонт помещений, материальная база пополняется по мере необходимости и возможности.

### **5. Особенности образовательного процесса**

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

Организация организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время (с постоянным и (или) переменным составом). Обучение в группах проходит согласно расписания, утвержденного директором, а также по индивидуальным планам обучающихся. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований и устанавливается администрацией ДЮСШ для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность учебного года осуществляется круглогодично из расчета 38 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно 14 недель (участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, занятия по индивидуальным планам учащихся, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, инструкторско-судейская практика).

*Основными формами работы являются:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Согласно п. 2 статьи 16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации» Организация вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

### **6. Условия зачисления в спортивную школу**

1. Условия зачисления в ДЮСШ (правила приема граждан) осуществляется в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ, приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей

организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2. К освоению общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта допускаются любые лица без противопоказаний по состоянию здоровья с учетом требований по минимальному возрасту для зачисления.

3. Основанием для зачисления в ДЮСШ на обучение по образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности является отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья.

Перечень требуемых документов для зачисления в ДЮСШ регламентируется положением «О правилах приема обучающихся ДЮСШ».

4. Администрация ДЮСШ может отказать гражданам в приеме в образовательную Организацию:

- по причине несоответствия возраста;
- при наличии медицинских противопоказаний.

### **7. Содержание образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса**

Детско-юношеская спортивная школа, являясь Организацией дополнительного образования, обеспечивает взаимодействие трех равноправных субъектов образовательной деятельности: воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов (тренеров-преподавателей), соответствует целям и задачам образовательного процесса.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерско-преподавательским советом Организации, исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Обучение в Организации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта (в спортивно-оздоровительных группах) ставится задача привлечения систематическим занятиям максимального числа детей и подростков оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности, спортом для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

При обучении и развитии детей 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.

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.

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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением.

Деятельность учащихся организуется в разновозрастных и разновозрастных группах.

#### Режим работы Организации.

Организация работает по графику 6-дневной рабочей недели, установленным в соответствии с Положением о режиме работы и Правилами внутреннего распорядка.

Ежедневная продолжительность работы Организации с 08:30 часов до 20.30 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий до 21.00. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа с перерывами для отдыха.

После 30–45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Академический час в Организации составляет 45 минут.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий, надлежит организовывать обучение в соответствии с СанПиНом «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03».

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся в I-IV классах – 15 мин.;
- для обучающихся в V-VII классах – 20 мин.;
- для обучающихся в VIII-IX классах – 25 мин.;
- для обучающихся в X-XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Режим учебно-тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Организации по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В Организации максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать 6 часов в спортивно-оздоровительных группах по видам спорта.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации.

В Организации ежегодно на каждый учебный год составляется учебный план в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Санитарно-гигиеническими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 и Уставом Организации.

Учебный план отражает специфику Организации, образовательная деятельность которой строится на основании социального заказа родителей (законных представителей), интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических, экономических возможностей.

Учебный план отражает особенности содержания деятельности Организации. Использование модульного принципа способствует созданию большого количества разнообразных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, которые учитывают особенности детей и подростков.

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов);

- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;

- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

#### Образовательные программы.

Учебно-тренировочные занятия в Организации проводятся на основании общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта разработанными тренерами-преподавателями в соответствии с примерными учебными программами для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), утвержденными Госкомспортом РФ по физкультуре и спорту, которые в свою очередь подготовлены на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации.

Цели, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса определяются на основе общеобразовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы регламентируется общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности по видам спорта.

Расписание занятий Организации составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей по обоснованию педагогических работников, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание занятий в объединении составляется на основании учебного плана, в соответствии с нормами СанПиН и утверждается директором Организации. В течение учебного года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в отделениях по видам спорта представляют собой целостную систему дополнительного образования в соответствии с образовательными программами.

Кроме занятий в объединениях, в течение учебного года обучающиеся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня (муниципальный, региональный, федеральный, международный).

В течение учебного года тренера-преподаватели в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности по видам спорта Организации проводят вводную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, в ходе которой оценивается уровень их обученности. Результаты аттестации фиксируются в журналах.

Обучающиеся, прошедшие обучение и усвоившие образовательную программу, и сдавшие контрольные нормативы, переводятся на следующий год обучения на основании приказа директора Организации.

Организация обеспечивает и развивает образовательную среду для социокультурного и предпрофессионального самоопределения, самореализации личности обучающихся в соответствии с принятыми программами обучения.

#### Воспитательная деятельность Организации.

Система воспитательной работы в Организации реализуется через комплекс мероприятий:

1. Организация и проведение организационно-массовых и воспитательных мероприятий.

Организационно-массовые и воспитательные мероприятия в группах проводятся педагогическими работниками Организации. Все массовые мероприятия нацелены на воспитание качеств, присущих гражданину и патриоту, развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся. Организация для

детейсодержательного досуга создает условия для их социального, культурного и предпрофессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Привлечение детей и подростков к участию в мероприятиях, к их организации и проведению является эффективной мерой профилактики асоциального поведения обучающихся.

2. Организация работы детьми, состоящими на разных видах учета (КДН, ПДН, ВШУ) и детьми из неблагополучных семей.

С целью профилактики асоциального поведения воспитанников Организации, состоящими на разных видах учета (КДН, ПДН, ВШУ) и детьми из неблагополучных семей, в Организации проводится работа с детьми «группы риска», которая ведется педагогическими работниками в соответствии с планом профилактической работы. Тренеры-преподаватели ведут индивидуальную работу с данным контингентом обучающихся.

3. Организация работы с семьей.

Важное место в образовательной деятельности Организации отводится организации работы с семьей. Общеизвестно, что наилучший результат в развитии личности ребенка получается в процессе совместных усилий, активного и позитивного взаимодействия образовательной Организации дополнительного образования и родителей (законных представителей) обучающихся.

## **8. Контролирующие материалы**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. К ним относятся контрольные упражнения и соревнования, которые соответствуют заявленным целям и стандартам по реализуемым программам.

Они направлены для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); результаты выступлений в соревнованиях.

## **9. Критерии оценки деятельности тренеров-преподавателей**

Критериями оценки деятельности в *спортивно-оздоровительных группах* являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения обучающимися вопросов гигиены и самоконтроля.

## **10. Методическая часть образовательной программы**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по видам спорта, инструкторская и судейская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

## **11. Организационно-методические основы планирования**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение всего периода обучения. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся. В течение всего периода обучения проводятся проверка уровня общей физической и специальной подготовленности, оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

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

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов.

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

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

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

### 13. Модель выпускника Организации

Модель выпускника подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности 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 Организации (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.