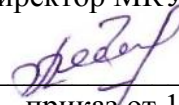


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Заринская районная детская юношеская спортивная школа»
Алтайского края

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №6 от 08.10.2015г

Утверждаю:
Директор МКУДО «ЗРДЮСШ»



Н.В.Пиккардт
приказ от 10.10.2015г №11/1



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОФП
(для обучающихся 6-18 лет)

г.Заринск
2015

Образовательная программа

МКУДО «Заринской районной детской юношеской спортивной школы»

Алтайского края

1. Пояснительная записка

Образовательная программа МКУДО «ЗРДЮСШ» составлена на основе Закона РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Устава учреждения. Настоящая программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в Учреждении.

Одной из приоритетных задач образования сегодня является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

В решении этих задач, несомненно, важная роль отводится физической культуре и спорту. Место физической культуры и спорта в жизни общества во многом определяется той ролью, которую играют в общественном развитии физическое здоровье людей, их физическая дееспособность, соответствующие знания и умения, возможности развития личностных качеств. Физическая культура и спорт развивают физические, эстетические и нравственные качества личности, способствуют профилактике заболеваний, организации досуга. Активный отдых детей и подростков отвлекает их от употребления психоактивных и наркотических веществ.

Неслучайно, основной целью деятельности нашей детской юношеской спортивной школы на протяжении нескольких лет является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, создание условий для дальнейшего повышения спортивных результатов каждого обучающегося.

Для современного социума характерно все большее понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности, как важного элемента культуры общества и личности. В связи с этим наблюдается повышение физкультурно-спортивной активности среди детей и подростков, все больше родителей начинают ценить роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья детей. Контингент воспитанников Учреждения остается стабильно сохранным на протяжении последних лет.

Учебный год	2012-2013	2013-2014г.	2014-2015г.	2015-2016г.
Кол-во обучающихся в ДЮСШ, чел.	635	640	646	672
Кол-во обучающихся в школах района	1800	1790	1760	1745
Процент к общему числу школьников	33%	35%	37%	38%

Воспитанники нашей школы являются победителями и призерами на первенствах Заринского района, Алтайского края. Успешно выступают на соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, волейболу, настольному теннису.

Так в 2014-15 учебном году около 150 воспитанников ДЮСШ приняли участие в первенстве Заринского района по настольному теннису, 120 человек участвовало в муниципальном этапе Фестиваля детско – лыжного спорта в городе Заринске, в марте 2015 г 150 воспитанников приняли участие в лыжных гонках среди команд школ района, прошли зональные и финальные соревнования по пионерболу, среди воспитанников 2002 – 2003 года рождения в г.Заринске. Прошла Олимпиада школьников, посвященная 70-летию Победы, в которой состязались 300 человек. В день Защиты детей прошла Спартакиада для детей из малообеспеченных и неблагополучных семей, участвовало 130 ребят. В легкоатлетическом кроссе, посвященном 70-летию Победы, смогли посостязаться 250 человек, прошел школьный этап «Президентских состязаний» при участии 1299 школьников района и многие другие соревнования.

ЦЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, для повышения спортивных результатов каждого обучающегося в выбранном виде спорта;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, укрепление их здоровья и личной безопасности;
- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
 - социальная адаптация обучающихся;
 - формирование общей культуры обучающихся,
 - организация содержательного досуга.
 - Привлечение максимально возможного количества детей подростков и молодежи к систематическим занятиям спортом.

Основное предназначение ДЮСШ — реализация дополнительных образовательных программ физкультурно – спортивной направленности. Образовательный процесс осуществляется педагогами дополнительного образования (тренерами – преподавателями), из числа учителей физкультуры образовательных организаций района. Все педагоги являются внешними совместителями, штатным работником является директор.

Система многолетней спортивной подготовки

Организационная структура многолетней спортивной подготовки в ДЮСШ основывается на реализации следующих этапов подготовки:

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Спортивно - оздоровительный	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие массовости • определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации, • формирование и закрепление интереса к занятиям по выбранному виду спорта 	На протяжении всего этапа обучения
Начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> • Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта, • Создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды 	До 3 лет

Для обеспечения этапов подготовки воспитанников школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- Тестирование детей;
- Сдача контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- Просмотр и отбор перспективных воспитанников на соревнованиях.

С целью более полного удовлетворения потребностей населения, с учетом интересов и способностей детей и в соответствии с лицензией образовательная деятельность МКУДО ЗРДЮСШ реализуется по 5-и видам спорта, в основе которых лежит массовый спорт:

- лыжные гонки
- легкая атлетика
- настольный теннис
- волейбол
- баскетбол

2. Учебный план

Образовательный процесс в ДЮСШ регламентируется учебным планом, разрабатываемым и утверждаемым ДЮСШ самостоятельно в соответствии с требованиями Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования

спортивной направленности. Учебный план ориентирован на воспитание гармонично развитого человека, образованного в вопросах основ физического воспитания и спорта, на подготовку юных спортсменов по 5-и видам спорта, спортсменов-разрядников, членов сборной команды района.

Учебный план рассчитан на 38-40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно 3 недели — в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

В учебном плане часы распределяются по годам и этапам обучения, а также по видам спорта. При отсутствии в утвержденной учебной программе нормативов по наполняемости учебных групп и максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки используются следующие параметры:

Группы	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед.)
Спортивно-оздоровительная	Весь период обучения	15	30	2
ОФП (по видам спорта)	Первый год	15	30	3
	Второй год	15	30	4
	Третий год	12	30	6

Для реализации учебной программы по видам спорта в учебный план включены следующие виды подготовки: теоретическая, общая физическая, элементы специальной физической подготовки, техническая, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания, медицинское обследование.

Режим занятий обучающихся в учреждении устанавливается следующий:

пятидневная рабочая неделя;

продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительных не должна превышать 2-х академических часов, в ОФП (по направлениям)— 3-х академических часов

учебная нагрузка определяется в соответствии с учебным планом и СанПиН;

все занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения;

между занятиями предусматриваются перерывы не менее 10 минут.

Реализация данного учебного плана позволяет удовлетворить образовательные запросы обучающихся и их родителей; создать каждому воспитаннику школы условия для самоопределения и развития; обеспечить возможность детям и подросткам реализовать свой физический потенциал, задатки и способности к спорту.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия зачисления в ДЮСШ, комплектование групп и порядок перевода на следующий год обучения

Образовательная деятельность в ДЮСШ осуществляется по программам (по видам спорта), рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации, Государственным Комитетом по физкультуре и спорту РФ.

Образовательная программа спортивной школы предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования и программными требованиями по виду спорта:

№п/п	Вид спорта	Минимальный возраст для зачисления детей
1.	лыжные гонки	6-9 лет
2.	легкая атлетика	8-9 лет
3.	настольный теннис	6-7 лет
4.	волейбол	6-8 лет
5.	баскетбол	6-8 лет

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных организаций, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На этап начальной подготовки зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на спортивно – оздоровительном этапе не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической подготовке, установленных учебными программами.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой по виду спорта.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по видам спорта, а также заключения врача.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие воспитанники могут решением педагогического совета учреждения продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса

- **спортивно-оздоровительный этап**, который может длиться весь период обучения;
- этап начальной подготовки, который длится:
 - по лыжным гонкам 1-2 года;
 - по легкой атлетике 1-2 года;
 - по волейболу 1-2 года;
 - по настольному теннису 1-2 года;
 - по баскетболу 1-2 года;
- учебно-тренировочный этап, который длится:
 - по лыжным гонкам 3-4 лет;
 - по легкой атлетике 3-4 лет;
 - по баскетболу 3-4лет;
 - по настольному теннису 3-4 года;
 - по баскетболу 3-4 лет,

Основными формами учебно–тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях районного и краевого масштабов;
- учебно–тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика

С целью оздоровления, профилактики безнадзорности и правонарушений среди подростков, а также обеспечения активного отдыха обучающихся, ежегодно организуются летние оздоровительные лагеря с дневным пребыванием (на базах общеобразовательных организаций района).

В 2014 – 2015 учебном году в летних лагерях оздоровились 368 учащихся, что составило 56% от общего числа обучающихся в ДЮСШ.

В целом вся работа во время лагеря направлена на создание условий для отдыха и оздоровления детей и подростков во время летних каникул, а также совершенствование их физического развития и спортивного мастерства через учебные тренировки, подготовку и участие в соревнованиях, сдачу контрольно-переводных нормативов.

Важной составляющей деятельности ДЮСШ является участие воспитанников в различных соревнованиях. Существенной особенностью любых соревнований является борьба и соперничество, но в тоже время — поддержка, сотрудничество и взаимопомощь. Соревнования дают возможность обучающимся максимально реализовать себя. Наши

Педагогический стаж	Количество педагогов	% от общего числа педагогов
0-5 лет	5	19%
5-10	7	26%
10-20	3	11%
Более 20	12	45%
Итого	27	

воспитанники показывают хорошие спортивные результаты по лыжным гонкам, легкой атлетике, волейболу, настольному теннису на районных и краевых соревнованиях.

Все соревнования проводятся согласно единому календарному плану спортивно-массовых мероприятий по видам спорта района.

Кадровое обеспечение

В 2015- 2016 учебном году образовательную деятельность осуществляют тренеры – преподаватели. Они являются совместителями из числа учителей физкультуры образовательных организаций района.

Квалификационный уровень педагогических кадров следующий:

- высшая квалификационная категория — 7 человек
- первая категория — 15 человек
- вторая категория — 4 человека.

Характеристика педагогического состава:

Всего руководителей объединений спортивной направленности – 27 человек:

Из них:

С высшим профессиональным образованием – 18 человек

Со средне-специальным образованием- 9 человек

Характеристика педагогических кадров ДЮСШ

Показатели	2015-2016 учебный год	
	Кол-во	%

Кол-во педработников	27	
Кол-во педагогов, имеющих высшую категорию	7	26
Кол-во педагогов, имеющих первую категорию	15	56
Кол-во педагогов, имеющих вторую категорию	4	15
Кол-во педагогов с высшим образованием	20	74
Кол-во педагогов, пенсионного возраста	4	18
Кол-во педагогов с пед. стажем 0-5 лет	5	19
Кол-во педагогов с пед. стажем более 25 лет	6	22

45 % педагогов дополнительного образования (тренеров-преподавателей) имеют педагогический стаж более 20 лет.

Учебно-спортивная база

Образовательная деятельность и учебно - тренировочный процесс осуществляется на спортивных площадках, стадионах и спортивных залах образовательных организаций района. Пополнение спортивным инвентарем ДЮСШ происходит за счет средств муниципального бюджета, краевого, а также спонсорской помощи.

В распоряжении школы есть электронная почта, Интернет, множительная техника, создан сайт учреждения.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

№п/п	Программы	Методические пособия
1.	П. В. Квашук и др. <i>Программа.</i> Лыжные гонки М., Просвещение, 1997	<ol style="list-style-type: none"> Т. И. Раменская Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М., 2001. Т. И. Раменская Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. М., Физкультура и спорт, 1999 В. Н. Манжосов Тренировка лыжников-гонщиков. М., Физкультура и спорт, 1986 В. В. Кардюков и др. Лыжный спорт.

		Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 1971
2.	И.П.Бувевская и др. <i>Программа</i> . Легкая атлетика. М., Советский спорт, 2005	1. В. П. Филин Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1974 2. Легкая атлетика. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 1962
3.	Ю.Д.Железняк и др. <i>Программа</i> . Волейбол. М., Советский спорт, 2003	1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М., Просвещение 2011
4.	Г. В. Барчукова и др. <i>Программа</i> . Настольный теннис. М., Советский спорт, 2004	1. Радивой Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М., 2005 2. И. Н. Бородавченко и др. Настольный теннис. Правила соревнований. М., 2002 3. CD-RW «Уроки настольного тенниса»
5.	Баскетбол. <i>Программа</i> . М., Советский спорт, 2007	.1 Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Баскетбол. «Академия» 2008

На основе рекомендуемых программ и методических пособий, а также приказа Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015г №535 « Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ тренерами – преподавателями разрабатываются общеразвивающие дополнительные программы, физкультурно – спортивной направленности по ОФП, согласно выбранного направления, для каждого объединения. Программы утверждаются директором ДЮСШ.

4. Организация воспитательной деятельности

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

В процессе занятий спортом развивается общественная активность, самоотверженная борьба за интересы коллектива, волевая целеустремленность к победе, чувство патриотизма и ответственности за свои выступления на соревнованиях, за успехи и результаты своей спортивной деятельности, уважение к товарищам по команде, соблюдение принципов честной борьбы, требовательность к себе.

Эти качества необходимы воспитанникам для подготовки к спортивному совершенствованию, преодолению постоянно возрастающих нагрузок, выполнению спортивного режима тренировки на современном уровне, умение целеустремленно

преодолевать неприятные эмоции и чувства, связанные со сложными заданиями и большими нагрузками.

Коллектив — это огромная воспитательная сила в спорте. Совместные занятия, коллективный общественно полезный труд, беседы, экскурсии, культпоходы сплачивают детей, формируют такие качества как взаимная ответственность, уважение друг к другу, доверие, коллективизм.

Пребывание на учебно-тренировочных сборах, в летнем спортивно-оздоровительном лагере, и особенно участие в соревнованиях еще больше сближает членов коллектива ДЮСШ.

Весь учебно-тренировочный процесс и мероприятия, проводимые в школе, направлены на воспитание патриотизма, любви и преданности Родине, школе, коллективу, достижение высоких спортивных результатов. В течение учебного года и во время школьных каникул в ДЮСШ проводятся различные мероприятия, задачами которых являются пропаганда здорового образа жизни, развитие физических качеств, выявление сильнейших.

Формы воспитательной деятельности

- Проведение бесед на различные темы.
- Организация разнообразных экскурсий и походов.
- Участие в массовых спортивных праздниках.
- Посещение музеев.
- Посещение соревнований разных уровней.
- Участие в судействе соревнований,
- Просмотр соревнований (видео и TV) и их обсуждение,
- Проведение тематических праздников.
- Оформление стендов и газет.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеют встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта, направленные на воспитание патриотизма и любви к Родине, формирование здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов. Ежегодная встреча с Чемпионом мира и Европы по гиревому спорту Грудининым Александром Дмитриевичем, жителем села Гришино Заринского района всегда приносит массу впечатлений и позитивное настроения.

Важное место в воспитательной работе ДЮСШ отводится соревнованиям, которые проводятся согласно календарному плану по каждому отделению.

5. Диагностика результативности освоения программы

Образовательный результат

Основным показателем работы педагогического коллектива являются спортивные достижения обучающихся в ДЮСШ.

Основные формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, сдача контрольно-переводных нормативов, выполнение нормативов по спортивным разрядам в соответствии со спецификой вида спорта.

Объектом мониторинга в ДЮСШ являются образовательные результаты, ресурсы и условия образовательного процесса.

Детская юношеская спортивная школа, как учреждение физкультурно-спортивной направленности ежегодно сдает статистические отчеты

Результаты проведенных соревнований освещаются в средствах массовой информации района, сайте учреждения, сайте администрации Заринского района, сайтах образовательных организаций района.

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Все протоколы контрольных нормативов предоставляются тренерами – преподавателями (по каждой группе обучения) в ДЮСШ для обработки и анализа результатов образовательной деятельности.

Документация по нормативам собирается в папки по учебным годам, и также фиксируются на последних страницах в журнале учета занятий.

В учебной программе по каждому виду спорта представлены тесты и контрольные нормативы, которые являются основой постоянного контроля над темпами развития физических качеств обучающихся. Контроль включает педагогическое тестирование физического состояния ребенка, его общефизической подготовки 2-3 раза в год. По разным видам спорта эти сроки отличаются.

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность обучающегося. И при выполнении нормативных требований по ОФП (общей физической подготовке) осуществляется прием спортсменов на НФП и перевод по годам обучения, согласно решения педагогического совета и приказа директора ДЮСШ.

Анализ данного показателя позволяет наблюдать за продвижением спортсмена (т. е. периодичностью повышения разряда), а также сравнивать количественные данные по отделениям и тренерам.

Важной составляющей деятельности ДЮСШ являются результаты участия воспитанников в различных соревнованиях, где они показывают не только свои возможности, но и результаты учебных тренировок, а также вклад своего тренера.

6. Ожидаемые результаты освоения программы

Модель выпускника

Воспитанники, окончившие детско-юношескую спортивную школу, это выпускники:

- освоившие общеобразовательные (общеразвивающие) программы по выбранному виду спорта;
- овладевшие навыками спортивной деятельности по выбранному виду спорта;
- выполнившие нормативы массовых разрядов
- знающие свои гражданские права и умеющие их реализовать;
- уважающие свое и чужое достоинство;
- уважающие собственный труд и труд других людей;
- ответственные за свои действия;
- ведущие здоровый образ жизни;
- овладевшие основами личной гигиены и здорового образа жизни.

