

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
МБОУДО ДЮСШ

Протокол № 2 от 28.12.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУДО ДЮСШ

Е.А. Бородин
28.12.2021г.

**Образовательная программа
Муниципального бюджетного образовательного
учреждения дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Целинского района
на 2021-2023 годы**

Составители:
Зимовец Н. В., заместитель
директора по учебной работе,
Ходыкина О.А., инструктор-методист,
Аржанова А.В., инструктор-методист.

Содержание	Стр.
Пояснительная записка.....	<u>3</u>
1. Ресурсное обеспечение образовательного процесса.....	<u>7</u>
1.1. Программное обеспечение.....	<u>7</u>
1.2. Материально-техническая база.....	<u>8</u>
1.3. Педагогические кадры.....	<u>8</u>
2. Цели и задачи реализации образовательной программы	<u>8</u>
3. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий	<u>10</u>
4. Организация учебно-тренировочного процесса	<u>11</u>
5. Основы многолетней тренировки спортсменов.....	<u>11</u>
5.1. Основные термины и понятия.....	<u>12</u>
5.2. Теоретическая подготовка.....	<u>12</u>
5.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	<u>15</u>
5.3.1. Воспитательная работа.....	<u>15</u>
5.3.2. Психологическая подготовка.....	<u>17</u>
5.4. Восстановительные средства и мероприятия.....	<u>20</u>
5.5. Врачебный контроль.....	<u>24</u>
5.6. Инструкторская и судейская практика	<u>24</u>
6. Проведение промежуточной аттестации обучающихся	<u>25</u>
6.1. Цель, задачи и функции промежуточной аттестации обучающихся	<u>25</u>
6.2. Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся...	<u>25</u>
7. Учебный план на 2017-2018 учебный год	<u>26</u>
8. Особенности организации и проведения тренировочных сборов	<u>28</u>
9. Результаты выполнения образовательной программы	<u>30</u>
9.1. Модель выпускника МБОУДО ДЮСШ	<u>30</u>
9.2. Показатели реализации образовательной программы	<u>31</u>
10. Перечень используемой литературы	<u>32</u>

Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

На основании вышеизложенного и в соответствии с уставными целями и задачами МБОУДО ДЮСШ, деятельность учреждения по реализации дополнительных программ не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Образовательная программа МБОУДО ДЮСШ разработана и реализуется в соответствии и с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №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».

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.

В МБОУДО ДЮСШ реализуются два вида дополнительных общеобразовательных программ:

- дополнительные предпрофессиональные образовательные программы - на начальном и учебно-тренировочном этапах;

- дополнительные общеразвивающие образовательные программы – на спортивно-оздоровительном этапе.

В МБОУДО ДЮСШ могут реализовываться программы спортивной подготовки только на основании решения учредителя.

Дополнительная предпрофессиональная программа – это документ, определяющий содержание на этапах подготовки обучающихся по конкретному виду спорта.

Предпрофессиональные программы разрабатываются МБОУДО ДЮСШ самостоятельно на основе федеральных государственных требований. При разработке учитываются:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта;

- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;

- направленность и специфика вида спорта;

- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации предпрофессиональных программ являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация предпрофессиональной программы направлена на:

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Учебный план предпрофессиональной программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;

- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;

- объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время, на самостоятельную работу обучающихся;

- объем и период прохождения судейской практики;

- время и период, отведенное на промежуточную аттестацию;

- период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведения антидопинговых мероприятий.

Методическая часть предпрофессиональной программы включает в себя:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения;
- требования мер безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики.

Раздел предпрофессиональной программы «Система контроля и зачётные требования предпрофессиональной программы» содержит:

- нормативные требования к уровню физического развития, общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности на каждом этапе (периоде) обучения и рекомендации по их применению;
- комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы;
- механизм проведения контрольных мероприятий;
- методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по программе;
- требования к результатам освоения программы, являющиеся основанием для перевода, обучающегося на следующий этап.

Дополнительная предпрофессиональная программа в зависимости от вида спорта разрабатывается на период от шести до десяти лет.

Продолжительность обучения составляет:

на этапе начальной подготовки – до 3 лет;

на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;

на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – до 3 лет..

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы может быть увеличен на один год.

МБОУДО ДЮСШ имеет право реализовывать предпрофессиональную программу в сокращенные сроки.

Результатом освоения предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по предметным областям.

Общеразвивающие программы – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов.

Общеразвивающие программы, в отличие от предпрофессиональных, не завязаны на подготовку профессиональных спортсменов. Данные программы могут позиционироваться как досуговые занятия.

Таким образом, программы дополнительного образования – это программы обучения, по которым у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка)
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Федеральный закон № 273-ФЗ предусматривает в организациях дополнительного образования реализацию дополнительных общеразвивающих образовательных программ (в отличие от предпрофессиональных) не только для детей, но и для взрослых.

Общеразвивающие дополнительные образовательные программы взаимосвязаны с предпрофессиональными программами.

Дополнительные общеразвивающие программы не опираются на федеральные государственные требования, содержание образования. Сроки обучения в них определены группой авторов-разработчиков и утверждены МБОУДО ДЮСШ.

Продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1г.об. (ч/нед)	2г.об. (ч/нед)	3г.об. (ч/нед)	1г.об. (ч/нед)	2г.об. (ч/нед)	3г.об. (ч/нед)	4г.об. (ч/нед)	5г.об. (ч/нед)
Легкая атлетика	6	8	8	12	12	12	12	12
Футбол	6	8	8	12	12	12	12	12
Волейбол	6	8	8	12	12	12	12	12
Настольный теннис	6	8	8	12	12	12	12	12
Гандбол	6	8	8	12	12	14	16	18
Художественная гимнастика	6	8	8	12	12	18	18	18
Кикбоксинг	6	8	8	12	12	12	12	12
Бильярд	6	8	8	12	12	12	12	12
Дзюдо	6	8	-	12	12	12	12	12
Бокс	6	8	8	12	12	12	12	12

Количество тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом этапа подготовки и стажа занятий спортом

Этап подготовки	Год обучения	Количество занятий в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия (акад. часы)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	3	2
Начальная подготовка	1 год	3	2
	2 год и свыше	4	2
Тренировочный этап	1 год	4	3
	2 год	4	3
	3 год	4	3
	4 год	4-6	3
	5 год	4-6	3

1. Ресурсное обеспечение образовательного процесса

1.1. Программное обеспечение

№	Название программы	Срок реализации	Минимальный возраст занимающихся	Вид программы
1	Легкая атлетика	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
2	Волейбол	8 лет	8 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
3	Футбол	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа
4	Гандбол	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
5	Настольный теннис	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
6	Бокс	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
7	Кикбоксинг	8 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
8	Художественная гимнастика	8 лет	4 года	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
9	Бильярд	8 лет	8 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа
10	Дзюдо	7 лет	7 лет	1. Дополнительная предпрофессиональная программа 2. Дополнительная общеразвивающая программа

1.2. Материально-техническая база

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Целина», который передан в оперативное управление МБОУДО ДЮСШ Целинского района 1 января 2007 года, и 16 общеобразовательных учреждений Целинского района.

В спорткомплексе имеется 6 спортивных залов, оснащенных раздевалками и душевыми:

- большой игровой, предназначен для занятий по мини-футболу, гандболу, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике, а также для проведения областных и всероссийских соревнований по различным видам спорта, общая площадь 2062 кв.м., высота 17м, количество мест для зрителей – 586,
- гимнастический, оборудован для проведения учебных занятий по волейболу, художественной гимнастике, аэробике, площадь зала 443 кв.м,
- боксерский, оснащен профессиональным рингом и предназначен для проведения занятий по боксу и кикбоксингу, площадь зала 190 кв.м,
- борцовский, оборудован для занятий дзюдо, площадь 190 кв.м,
- бильярдный, имеет 5 профессиональных столов для русского бильярда, кии, шары, специальное освещение,
- тренажерный, оснащен современными силовыми и кардиотренажерами, площадь 168 кв.м.

1.3. Педагогические кадры

Учебный процесс в МБОУДО ДЮСШ обеспечивают заместитель директора по учебной работе, старший инструктор-методист, инструктор-методист, 36 тренеров-преподавателей, в том числе 24 - являются основными работниками, 13 - работают на условиях совместительства.

Из общего количества педагогических работников:

имеют квалификационные категории: высшую - 12 человек, (33%); первую – 14 человек, (39%), награжден званием «Отличник физической культуры и спорта» - 1 человек (3%).

2. Цели и задачи реализации образовательной программы

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Главная цель программы – формирование духовно богатой, физически здоровой, социально активной творческой личности ребенка.

Для реализации данной цели необходимо выполнение работы по следующим направлениям:

- демократизация образовательного процесса;
- поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- создание условий для педагогического творчества;
- совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
- улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений района;
- обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

- повышение качества содержания дополнительного образования, его организационных форм, методов и технологий;
- обновление и разработка программно-методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
- повышение профессиональной квалификации и компетентности педагогов;
- повышение эффективности и достижение высокого качества учебно-тренировочного процесса.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании сдачи переводных нормативов.

Образовательная деятельность в МБОУДО ДЮСШ осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- расширение двигательных возможностей;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- общая физическая подготовка;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также прошедшие вступительные испытания (приемные тесты). Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей), медицинская справка, решение приемной комиссии о зачислении обучающегося, оформленное протоколом..

Задачи этапа начальной подготовки:

- базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации,
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, широкий круг двигательных умений и навыков;
- всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (УТ). На этап зачисляются обучающиеся прошедшие обучение не менее одного года на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке или достигшие определенных спортивных результатов.

Основная задача этапа подготовки:

- специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки. По решению педагогического совета разрешается перевод обучающихся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Обучающиеся, не прошедшие отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

3. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Комплектование учебных групп всех годов обучения проходит до 15 октября текущего учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- промежуточная аттестация;
- участие в соревнованиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- инструкторская и судейская практика,
- занятия по индивидуальному учебному плану.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным. Недельный объем нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен, не более чем на 25%, по усмотрению администрации МБОУДО ДЮСШ.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

На основании примерных учебных планов составляются планы-графики по годам обучения и этапам подготовки по каждому виду спорта. Каждый тренер-преподаватель разрабатывает планы для конкретной учебно-тренировочной группы, учитывая подготовленность обучающихся.

В примерном план-графике распределения учебных часов при обучении по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта указывается (в академических часах) количество теоретических и практических занятий по этапам подготовки и годам обучения.

4. Организация учебно-тренировочного процесса

МБОУДО ДЮСШ организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях МБОУДО ДЮСШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанным тренерами-преподавателями. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь. Решение об открытии спортивно-оздоровительного лагеря на базе МБОУДО ДЮСШ принимает директор МБОУДО ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБОУДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

5. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

5.1. Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

5.2. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие видов спорта в России. Развитие видов спорта в СССР, в России и за рубежом.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития видов спорта в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы видов спорта. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы видов спорта. Основные задачи развития видов спорта в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях спортом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения.

Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям избранным видом спорта.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.).

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Тема 5. Техника вида спорта

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсмена. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактика в виде спорта

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсмена. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших спортсменов России и мира.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 7. Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы – пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки спортсменов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря для проведения занятий и соревнований по видам спорта. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

5.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

5.3.1. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия.

Основное направление воспитательной работы с юными спортсменами - воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

В воспитательной работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (приобретение умений, навыков).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного

воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

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

5.3.2. Психологическая подготовка

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером избранного вида спорта. Много зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика избранного вида спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У спортсменов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и

субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями избранного вида спорта, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления в период соревнований со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованию и ускорения вработываемости. Разминку спортсмен должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе соревнования возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

5.4. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	и Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	По мере необходимости

Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановитель-ных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
-------------	--	---	--

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна),

обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

5.5. Врачебный контроль

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может осуществляться исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Медработник спортивной школы осуществляет медицинский контроль над учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводятся

текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

5.6. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения обучающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести протокол игры.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенства, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

6. Проведение промежуточной аттестации обучающихся

6.1. Цель, задачи и функции промежуточной аттестации обучающихся

Цель: определение уровня развития общих и специальных физических качеств обучающихся, необходимых для занятий конкретным видом спорта на последующем этапе учреждения.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде спорта;
- анализ полноты реализации учебной программы по видам спорта;
- определение уровня подготовленности обучающихся, динамика роста их результатов;
- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации учебной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику учебно-тренировочного процесса.

Функции:

- учебная, т.к. создает дополнительные условия для обобщения осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, т.к. является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, т.к. позволяет воспитанникам осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, т.к. позволяет тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;
- социально-психологическая, т. к. дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

6.2. Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольно-приемных и контрольно-переводных нормативов.

Прием контрольно-приемных нормативов проводится в начале учебного года в сентябре-октябре.

Прием контрольно-переводных нормативов проводится в конце учебного года в апреле-мае.

Критерии оценки уровня развития общих и специально-физических качеств определяются тренером-преподавателем на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Критерии оценки результативности приема нормативов:

1) Достижение прогнозируемых результатов выполнения программы каждым обучающимся:

- нормативные требования по сдаче контрольных нормативов считаются выполненными, если обучающийся сдал все нормативы или не сдал не более двух нормативов.
- нормативные требования по сдаче контрольных нормативов считаются невыполненными, если обучающийся не сдал 3 и более норматива.

2) Качество выполнения учебной программы тренером-преподавателем считается удовлетворительным, если нормативные требования выполняют более 50% обучающихся.

3) Обоснованность перевода обучающихся на следующий этап обучения:

- перевод учащихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки, в другую группу подготовки, осуществляется приказом директора, с учетом решения тренерского совета на основании результатов контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

7. Учебный план на 2017-2018 учебный год

Дополнительные общеобразовательные программы

Название программы	Вид программы	Этапы подготовки	Год обучения	Количество						Норматив оплаты труда, часы	
				групп	уч-ся в одной группе	количество уч-ся в группах	Часов в одной группе в неделю	Часов в одной группе в год	Часов во всех группах в год		
				1. Легкая атлетика							
	Дополнительные общеразвивающие программы	спортивно-оздоровительный	1	3	25	75	3	156	468	9	
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	1	21	21	6	312	312	6	
			2	2	21	42	8	416	832	16	
			3	2	20	40	8	416	832	16	
		учебно-тренировочный	1	2	12	24	12	624	1248	24	
			1	1	12	12	9	468	468	9	
			2	1	12	12	12	624	624	12	
			4	1	12	12	12	624	624	12	
		итого:		13		238		5408	104		
				2. Футбол							
	Дополнительные общеразвивающие программы	спортивно-оздоровительный	1	9	25	225	3	156	1404	27	
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	2	20	40	6	312	624	12	
			2	1	20	20	8	416	416	8	
			3	2	15	30	8	416	832	16	
		учебно-тренировочный	1	1	12	12	9	468	468	9	
			1	3	12	36	12	624	1872	36	
			2	4	12	48	12	624	2496	48	
			3	2	12	24	12	624	1248	24	
			4	0	12	0	12	624	0	0	
			5	3	12	36	12	624	1872	36	
				итого:		27		471		11232	216
					3. Волейбол						
	Дополнительные общеразвивающие программы	спортивно-оздоровительный	1	13	25	325	3	156	2028	39	
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	1	20	20	6	312	312	6	
			2	3	20	60	8	416	1248	24	
		учебно-тренировочный	2	1	12	12	12	624	624	12	
		итого:		18		417		4212	81		
				4. Настольный теннис							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	0	15	0	6	312	0	0	
			3	2	15	30	8	416	832	16	
			1	2	12	24	12	624	1248	24	
		учебно-тренировочный	2	1	12	12	12	624	624	12	
			3	3	12	36	12	624	1872	36	
			4	1	12	12	12	624	624	12	
				итого:		9		114		2704	100
				5. Гандбол							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	1	22	22	6	312	312	6	
			2	1	20	20	6	312	312	6	
			2	2	20	40	8	416	832	16	
			3	1	15	15	6	312	312	6	
			3	1	15	15	8	416	416	8	
		учебно-тренировочный	1	1	12	12	12	624	624	12	
			2	1	12	12	12	624	624	12	
			3	2	10	20	12	624	1248	24	
				итого:		10		156		4680	90
						6. Художественная гимнастика					
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	2	25	50	6	312	624	12	
			2	1	18	18	8	416	416	8	
			1	1	12	12	12	624	624	12	
		учебно-тренировочный	3	1	12	12	12	624	624	12	
			5	1	12	12	18	936	936	18	
		итого:		6		104		1040	62		
				7. Кикбоксинг							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	3	1	15	15	8	416	416	8	
		учебно-тренировочный	3	1	12	12	12	624	624	12	
			4	1	12	12	12	624	624	12	
		итого:		3		39		1664	32		
				8. Бильярд							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	0	15	0	6	312	0	0	
			2	1	15	15	8	416	416	8	
			3	2	15	30	8	416	832	16	
		учебно-тренировочный	1	1	15	15	12	624	624	12	
		итого:		4		60		1872	36		
				9. Дзюдо							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	1	1	20	20	6	312	312	6	
			2	1	20	20	8	416	416	8	
			2	2	20	40	6	312	624	12	
		учебно-тренировочный	1	1	12	12	12	624	624	12	
			3	1	12	12	12	468	468	12	
				итого:		6		104		2444	50
				10. Бокс							
	Дополнительные предпрофессиональные программы	начальной подготовки	3	1	15	15	8	416	416	8	
		учебно-тренировочный	1	1	12	12	12	624	624	12	
			3	1	12	12	12	624	624	12	
		итого:		3		39		1664	32		
		ВСЕГО:		99		1742		36920	803		

8. Особенности организации и проведения тренировочных сборов

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки и	Спортивно-оздоровительный этап	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации					
1.1	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	-	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	60	-	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	-	-	- мужчины, женщины: а) основной состав: командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 1,5 состава; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 2 состава; б) резервный состав: командные игровые виды спорта (спортивные
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	-	
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-	-	
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	-	

					дисциплины) - 1 состав; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 1 состав. - юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: командные игровые виды спорта (спортивные дисциплины) - 2 состава; теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава; иные виды спорта - 2 состава; б) резервный состав: теннис, настольный теннис, бадминтон, а также спортивные единоборства, включенные в программу Олимпийских игр (в том числе тяжелая атлетика) - 4 состава
3. Специальные тренировочные сборы					
3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14	-	-	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы		-	-	Участники спортивных соревнований

3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год			Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5.	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов		-	-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки		-	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

9. Результаты выполнения образовательной программы

9.1. Модель выпускника МБОУДО ДЮСШ

Модель выпускника МБОУДО ДЮСШ - это предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Характеристика личности выпускника:

- личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.
- личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;

Выпускник ДЮСШ должен знать:

- теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию; алгоритм выполнения упражнений; правила действий по выбранному виду спорта,

- правила и способы ведения здорового образа жизни,
- основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи,
- правила поведения в социуме.

Выпускник ДЮСШ должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни,
- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества,
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта.

9.2. Показатели реализации образовательной программы

Эффективность реализации Программы оценивается по результатам мониторингов, а также по определению реальных сроков выполнения Программы, анализу достижения целевых индикаторов - количественно измеряемых показателей решения задач Программы.

№ п/ п	Наименование показателя	Един. измер.	Отчет. период 2017	Плановый период		
				2018	2019	2020
1. Обеспечение качества дополнительного образования.						
1.1	Количество обучающихся	Чел.	1745	В соответствии с муниципальным заданием		
1.2	Количество обучающихся, принявших участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях	%	1127	В соответствии с муниципальным заданием		
1.3	Количество проведенных соревнований и спортивно-массовых мероприятий	%	35	В соответствии с муниципальным заданием		
1.4	Количество обучающихся, имеющих массовые разряды	чел.	186	не менее 180	не менее 180	не менее 180
1.5	Количество обучающихся, имеющих спортивные разряды	чел.	13	не менее 10	не менее 10	не менее 10
1.6	Количество обучающихся, зачисленных в учреждения спортивного профиля	чел.	2	не менее 2	не менее 2	не менее 2
1.7	Количество обучающихся, зачисленных в областные сборные по виду спорта	чел.	3	не менее 2	не менее 2	не менее 2
1.8	Доля родителей, удовлетворенных качеством образования	%	95	В соответствии с муниципальным заданием		
1.9	Доля спортивно-оздоровительных групп от общего количества групп	%	27	не менее 25	не менее 25	не менее 25
1.10	Доля обоснованных жалоб потребителей услуг, по которым приняты меры, от общего числа поступивших	%	0	0	0	0
2. Укрепление здоровья обучающихся, формирование навыков ЗОЖ						
2.1	Организация и проведение лагеря с дневным пребыванием учащихся на базе МБОУДО ДЮСШ	Кол-во детей	110	110	110	110
2.2	Количество детей, принявших участие в оздоровительных мероприятиях	%	50	не менее 50	не менее 50	не менее 50

2.3	Количество случаев травматизма	ед.	2	0	0	0
3. Обновление системы научно-методического, психолого-педагогического обеспечения образовательного процесса. Создание условий для развития профессионального мастерства, повышения квалификации и компетентности педагогических и руководящих работников.						
3.1.	Количество педагогических работников, прошедших курсы по повышению квалификации и профессиональную переподготовку (только основные работники)	чел.	16	2	2	16
3.2.	Количество педагогических работников, имеющих первую и высшую квалификационные категории (только основные работники)	чел. (%)	18 (78%)	13 (65%)	13 (65%)	14 (70%)
3.3.	Количество тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов, повысивших квалификационную категорию (только основные работники)	чел.	2	2	2	2
3.4.	Количество педагогических работников, участвующих в конкурсах профессионального мастерства, смотрах-конкурсах и др. (только основные работники)	чел.	4	не менее 4	не менее 4	не менее 4

10. Перечень используемой литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 1 апреля 2003 года.
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
8. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №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".
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.
10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.

