

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
Республики Крым
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ДЮСШ»
Бахчисарайского района
Республики Крым
Полякова Н.В.
Пр.№ 134 от 30.08.2024 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Бахчисарай, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Школа основана в 1961 году.

1961-1992 годы - Бахчисарайская детско-спортивная школа.

1992-2000 годы - Центр детско-юношеского творчества и спорта.

2000-2014 годы - Бахчисарайская районная детско-юношеская спортивно-оздоровительная школа.

С 26 декабря 2014 года – Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района.

С 21 декабря 2016 года – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района. Сначала функционировало 3 отделения: «Вольная борьба», «Футбол» и «Бокс».

В 2023-2024 учебном году функционируют уже 7 отделений: «Бокс», «Греко-римская борьба», «Волейбол», «Лёгкая атлетика», «Футбол», «Спортивные игры», «ОФП» с общим охватом 800 обучающихся.

Полное наименование учреждения в соответствии с Уставом: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым.

Сокращенное название: МБУДО «ДЮСШ».

Юридический адрес: 298403 Республика Крым, Бахчисарайский район, г.Бахчисарай, ул.Ракитского, 21, тел. (36554) 4-18-06

Фактический адрес: 298403 Республика Крым, Бахчисарайский район, г.Бахчисарай, ул.Ракитского, 21

е-mail: det_sport-school@crimeaedu.ru

Сайт: <http://dussh-bahchisaray.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым (далее МБУДО «ДЮСШ») имеет следующий государственный статус:

Тип – организация дополнительного образования;

Вид – учреждение дополнительного образования;

Организационно-правовая форма – муниципальное бюджетное учреждение. **Учредителем является администрация Бахчисарайского муниципального района.** Функции и полномочия Учредителя осуществляют управление образования, молодежи и спорта администрации Бахчисарайского района Республики Крым.

Место нахождения и юридический адрес: 298403, Российская Федерация, Республика Крым, г.Бахчисарай, ул. Ракитского, 21

Учреждение имеет:

- Устав, зарегистрированный в Едином государственном реестре Республики Крым и утвержденный постановлением администрации Бахчисарайского района Республики Крым от 01.03.2023г. № 215;
- лицензию на осуществление образовательной деятельности (дополнительное образование детей и взрослых) от 24.08.2017 серия 82Л01 № 0001227 (бессрочно) на основании решения Приказа Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24 августа 2017 года № 2050.

Учреждение функционирует в режиме 5-дневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье).

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

* Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

* Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

* Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

* Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р;

* Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (с изменениями и дополнениями);

* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

* Уставом МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского района Республики Крым;

* Локальными нормативными актами МБУДО «ДЮСШ».

Образовательная программа МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым, конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации.

Приём детей в ДЮСШ производится с 5 лет на добровольной основе при условии соблюдения организационно-методических и медицинских требований по заявлению родителей (законных представителей).

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

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

1.2. Цель и задачи программы

Целью деятельности МБУДО «ДЮСШ» является осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных образовательных программ.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей обучающихся на занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющего традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины.
3. Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
4. Обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения.
5. Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на всестороннее развитие и укрепление здоровья.
6. Участие в соревнованиях различного уровня.
7. Формирование у детей умений и навыков самообслуживания, воспитание уважения к труду, трудовым достижениям.

Особенностью образовательной программы является вовлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям спортом; воспитание у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; популяризация видов спорта развивающихся в школе.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотического воспитание – направлено на формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях образовательной деятельности, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на физкультурно-спортивных

мероприятиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетнего обучения. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива (группы). Тренер-преподаватель оказывает помощь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического

выполнения тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

1.4. Содержание программы

Трудоемкость учебного плана (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36-39 недель в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 35-45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах спортивно-оздоровительного этапа – 1-2 академических часа;

в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных – 2-4 академических часа.

Учебный план предусматривает проведение теоретических и практических занятий, самостоятельную работу, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Объемы учебных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью и напряженностью работы.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях; совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация.

Отделение	Кол-во групп	Кол-во уч-ся
бокс	12	217
греко-римская борьба	11 (ОФП – 2)	212

<i>волейбол</i>	5	95
<i>лёгкая атлетика</i>	2	30
<i>футбол</i>	8	156
<i>спортивные игры</i>	1	20
<i>ГТО</i>	1	30
Всего групп:	42	750

Спортивно-оздоровительных групп – 18

Групп базового уровня – 21

Групп продвинутого (углубленного) уровня – 3

Итого: 42 группы

Сроки обучения

Дополнительные образовательные программы предусматривают обучение от нескольких месяцев (краткосрочные) до 3-6 лет.

Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- спортивно-оздоровительный – 1 год;
- базовый уровень подготовки – 6 лет;
- углубленный уровень подготовки – 2 года.

Характеристика особенностей организации образовательного процесса в ДЮСШ

Обучающиеся осваивают образовательные программы в свободное от основных занятий время. Обучение организуется на добровольных началах и может быть прервано по желанию обучающегося или родителей (законных представителей) в любой момент.

Приём на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется без предъявления требований к поступающим. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, в подгруппах, индивидуально или всем составом объединения. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

В основу типового плана образовательной программы заложена нормативно-правовая основа, регулирующая деятельность ДЮСШ.

В МБУДО «ДЮСШ» в 2024-2025 учебном году планируются к реализации дополнительные общеразвивающие образовательные программы физкультурно-спортивной направленности:

- Бокс для начинающих
- Греко-римская борьба для начинающих
- Футбол для начинающих
- Бокс
- Греко-римская борьба
- Волейбол
- Футбол
- Лёгкая атлетика
- Спортивные игры

Для обучающихся по общеразвивающим программам годовой учебный план составляет 36-39 недель: занятия проходят непосредственно в условиях спортивной школы и 13 недель (каникулы) отводятся для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере, самостоятельно и(или) по индивидуальным планам в период активного отдыха обучающихся.

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

В период каникул ДЮСШ организует учебно-тренировочные сборы, туристические походы, экскурсии, летнюю тематическую площадку для обучающихся.

В течение учебного года все обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, проводятся тестирования, которые фиксируются в ведомостях (два раза в год).

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

По итогам выступлений на соревнованиях, обучающимся присваиваются спортивные разряды, выдаются разрядные книжки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе МБУДО «ДЮСШ», МБОУ «СОШ №2 им.Свидерского А.Г.», МБОУ «Долинненская СОШ им.Перепадина А.И.», МБОУ «СОШ №1 им.Вилина И.П., МБОУ «Голубинская СОШ им.Бессонова И.Г.», «Угловская СОШ им.Бурнашова А.А.», МКУК «Централизованная клубная система», ГБПОУ РК «БТСТ», АНО РСК «Мангуп», стадиона Вилинского и Угловского сельских поселений.

Образовательный процесс осуществляется ДЮСШ на основе разрабатываемого и утверждаемого им учебного плана, регламентируется расписанием учебных занятий, годовым календарным планом.

Рекомендуемые параметры образовательной деятельности по общеобразовательным общеразвивающим программам разного уровня сложности

	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Число обучающихся в группах	15 – 25	15 – 20	10 – 15
Срок обучения	от 1 месяца до 1 года	от 4 месяцев до 3 лет	от 2 лет
Режим занятий	1-4 ч/нед	3-6 ч/нед	4-9 ч/нед
Самостоятельная работа		до 50% учебного времени	до 70% учебного времени

Методический материал по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения по видам спорта. Традиции вида спорта в городе и республике. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федераций по видам спорта. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по видам спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерации по видам спорта России.

Правила соревнований по избранному виду спорта.

Тема 4. История развития спорта в России и за рубежом.

История развития спорта в России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего. Успехи российского спорта на международной арене, традиции спорта в городе и области. Участие советских и российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по избранному виду спорта.

Тема 5. Антидопинговые правила.

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортом.

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса юных спортсменов. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы тренировки.

Виды подготовки: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Тема 10. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий спортом. Определение понятий. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.

Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований. Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике, тактический план предстоящих соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по видам спорта. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по видам спорта. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Предметная область «**Общая и специальная физическая подготовка**»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта.

Для общей физической подготовки следует выбирать упражнения из других видов спорта, наиболее отвечающие характеру действий и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех уровней сложности).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- элементы лыжного спорта;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая.

При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия

с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости и т.д.).
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки спортсменов в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических учебно-тренировочных занятий. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой, соревновательный методы. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх. Содержание предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части, элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.п.; гимнастики: выпады, махи, кувырки, перекаты и т.д.; баскетбола: ведение, передачи, броски мяча, игровые взаимодействия; футбола; настольного тенниса; борьбы и других. В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игр:

«салки», «сто ударов в минуту», «увернись от мяча», «не коснись каната», «загони в угол», «отбери мяч», «один против трех» и другие, а также их всевозможные варианты.

Предметная область «Судейская подготовка»

Инструкторско-судейская практика являются частью учебно-тренировочной деятельности, способствуют овладению практическими навыками в судействе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочных занятиях углубленного уровня сложности в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);
- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);
- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

Задатки – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в спорте.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратурные и тестовые.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер-преподаватель) об уровне одаренности будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратурные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям спортом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для боксера возрасте.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

Требования к инструктажу по технике безопасности

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной деятельности

обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

Первичный инструктаж проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев.

В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

Внеплановый инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направлено к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

Текущий инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

**Структура системы подготовки в МБУДО «ДЮСШ» Бахчисарайского района,
возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп**

Отделение	Этап обучения	Возраст, лет	Минимальная наполняемость группы (человек)	Рекомендуемый количественный состав группы	Количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Бокс, борьба	<i>Стартовый уровень</i>						Выполнение нормативов по ОФП
	1-й	6-10	15	25	4	144	
	2-й		15	25	4	156	
	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	1-й год	9-11	17	25	6	234	
	2-й год		17	25	6	234	
	3-й год		17	25	6	234	
	<i>Продвинутый уровень</i>						Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	1-й год	12-14	15	20	6	234	
	2-й год		15	20	6	234	
	3-й год		15	20	6	234	
	4-й год	14-16	12	20	8	312	
	5-й год		12	20	8	312	
Лёгкая атлетика	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	1 -й год	6-12	15	25	6	234	
	2-й год		15	25	6	234	
	3-й год		15	25	6	234	
	<i>Продвинутый уровень</i>						Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	1-й год	13-18	15	22	6	234	
	2-й год		15	22	6	234	
	3-й год			20	6-8	234	
	1-й год		10	20	8	312	
	2-й год		10	20	8	312	
Футбол	<i>Стартовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП
	1-й	7-10	15	25	4	144	
	2-й		15	25	4	156	
	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов по

	1 -й	8-11	17	25	6	234	ОФП, СФП
	2-й		17	25	6	234	
	3-й		17	25	6	234	
	<i>Продвинутый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	1-й	12-14	15	20	6	234	
	2-й		15	20	6	234	
	3-й		15	20	6	234	
	4-й	15-17	15	20	8	312	
	5-й		15	20	8	312	
	<i>Стартовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП
	1-й	7-10	15	22	4	144	
	2-й		15	22	4	156	
	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3-й	11-13	15	22	6	234	
	4-й		15	22	6	234	
	<i>Продвинутый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5-й	14-17	15	20	6	234	
	6-й		12	20	8	312	
	7-й		12	20	8	312	
	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	1-й	8-11	17	25	6	234	
	2-й		17	25	6	234	
	3-й		17	25	6	234	
	<i>Продвинутый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	1-й	12-16	15	20	6	234	
	2-й		15	20	6	234	
	3-й		15	20	6	234	
	4-й		15	20	8	312	
	5-й		15	20	8	312	
	<i>Стартовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП
	1 год	с 5 лет	17	25	4	144	
	<i>Базовый уровень</i>						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	1-й	6-18	17	25	6	234	
	2-й		17	25	6	234	
	3-й		17	25	6	234	

1.5. Планируемые результаты

Метапредметные результаты означают усвоенные обучающимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:

- мотивационно-ценостным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);
- когнитивным (знания, рефлексия деятельности);
- операциональным (умения, навыки);
- эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

Предметные результаты содержат в себе систему основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного материала, и систему формируемых действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на их применение и преобразование; могут включать: теоретические знания по программе; практические умения, предусмотренные программой.

Система контроля

Образовательная программа предусматривает следующие виды (формы) контроля:

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные образовательные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для

перевода на следующий год (уровень) обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;
- выполнения норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Комплексы контрольных испытаний (упражнений) для оценки результатов освоения программного материала составлены по предметным областям:

1. «Общая физическая подготовка».
2. «Специальная физическая подготовка».
3. «Теория и методика физической культуры и спорта».

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Самостоятельная работа. В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10 % от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ).

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

В федеральной программе развития образования в России отмечается, что одной из главных задач, решаемой в системе образования, является повышение уровня профессионального мастерства педагогов, улучшение методического обеспечения. Процессы обновления, происходящие в системе образования, требуют совершенствования методической работы и системы методических служб. Изменяется функция методического сопровождения, обеспечивающего деятельность педагога, модернизируются подходы к организации методической работы.

Методическая работа ДЮСШ – это система взаимосвязанных действий и мероприятий, направленных на повышение профессионального мастерства каждого тренера-преподавателя, на развитие и повышение творческого потенциала педагогического коллектива в целом и, в конечном счете, на совершенствование учебно-тренировочного и воспитательного процесса ДЮСШ.

При этом важно помнить, что методическая работа в любом образовательном учреждении начинается с педагога. Для демонстрации профессионального

мастерства тренера-преподавателя однажды полученного образования не хватает. Сущность методической работы ДЮСШ в обучении тренеров-преподавателей на рабочем месте. В этой связи особое значение приобретают вопросы, связанные с усилением непрерывного характера обучения и профессионального совершенствования педагога как условия его активной адаптации к новым моделям деятельности, повышения уровня подготовленности к решению профессиональных задач.

В настоящее время методическая работа выполняет следующие функции:

- является важнейшим фактором повышения профессиональной компетентности кадров, занимающихся образовательной деятельностью;
- способствует развитию творческого потенциала педагогических кадров и образовательных учреждений в целом;
- является одним из важных компонентов в системе управления учебно-воспитательным процессом в образовательном учреждении.

Исходя из современных требований образования, можно определить основные пути по совершенствованию педагогического мастерства тренеров-преподавателей:

1. Работа временных инициативных групп по подготовке к педагогическим советам, методическим советам, семинарам.
2. Работа в тренерских советах.
3. Инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий.
4. Активное участие в педагогических конкурсах и фестивалях.
5. Самообразование.