

**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

\_\_\_\_\_  
Пр.№ 134 от 30.08.2024 г. Полякова Н.В.

**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

e-mail: [det\\_sport-school@crimeaedu.ru](mailto: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 осуществляет 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 объёма 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
<i>бокс</i>	12	217
<i>греко-римская борьба</i>	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	<b>750</b>

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 разновидности 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. Оборудование 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, скорости 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 является 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, аппаратные 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.

**Аппаратные 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 техники 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 направленно 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	Стартовый уровень						Выполнение нормативов по ОФП	
	1-й	6-10	15	25	4	144		
	2-й		15	25	4	156		
	Базовый уровень						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		
	Продвинутый уровень						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	Базовый уровень						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		
	Продвинутый уровень							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	Стартовый уровень						Выполнение нормативов ОФП	
	1-й	7-10	15	25	4	144		
	2-й		15	25	4	156		
	Базовый уровень						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	
	Продвинутый уровень						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	
Самбо	Стартовый уровень						Выполнение нормативов ОФП
	1-й	7-10	15	22	4	144	
	2-й		15	22	4	156	
	Базовый уровень						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	3-й	11-13	15	22	6	234	
	4-й		15	22	6	234	
	Продвинутый уровень						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	5-й	14-17	15	20	6	234	
	6-й		12	20	8	312	
7-й	12		20	8	312		
Волейбол	Базовый уровень						Выполнение нормативов ОФП, СФП
	1-й	8-11	17	25	6	234	
	2-й		17	25	6	234	
	3-й		17	25	6	234	
	Продвинутый уровень						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	
группа ОФП, спортивные игры	Стартовый уровень						Выполнение нормативов ОФП
	1 год	с 5 лет	17	25	4	144	
	Базовый уровень						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-ценностным (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;
- содействует 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.