

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
РОДИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района  
протокол от 06.11.2018. №2

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом № *103* от *06.11.2018*  
МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района  
Директор *[подпись]* И.Н.Кузнецова



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МБУ ДО «ДЮСШ» РОДИНСКОГО РАЙОНА**

**Дополнительные общеразвивающие программы  
в области физической культуры и спорта**

**с. Родино  
2018 г.**

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа, определяющая содержание дополнительных общеразвивающих программ разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
- приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

### **Приоритетные цели и задачи образовательной деятельности**

Целью деятельности МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района (далее – Учреждение) является осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта должна быть направлена на:

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- организацию свободного времени обучающихся.

Деятельность Учреждения направлена на решение приоритетных

#### **Задач:**

- реализация дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, популяризация культивируемых видов спорта;
- создание условий для совершенствования физических, психических, интеллектуально-нравственных качеств, социальной активности занимающихся, средствами физической культуры и спорта;
- предоставление физкультурно-спортивных сооружений.

### **Порядок приема в МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района**

При приеме граждан на обучение по дополнительным общеразвивающим программам требования к уровню их образования не предъявляются.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- письменное заявление одного из родителей (законного представителя);

– медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучение в учреждении ведется на русском языке.

Форма обучения – очная.

### **Основные виды деятельности МКУ ДО «Топчихинская ДЮСШ»**

Основными видами деятельности Учреждения является реализация дополнительных общеобразовательных программ (дополнительные общеразвивающие программы) физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта.

К основным видам деятельности Учреждения также относятся:

- организация и проведение соревнований, конкурсов, смотров и иных программных мероприятий силами Учреждения;
- организация и проведение общественно значимых спортивно-массовых мероприятий в рамках образовательной деятельности (спартакиады, олимпиады);
- методическая работа в установленной сфере деятельности;
- участие в организации официальных физкультурных и спортивных мероприятий;
- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (за исключением тестирования выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО);
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;
- обеспечение участия в официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях;
- обеспечение доступа к объектам спорта.

### **К иным видам деятельности Учреждения относятся следующие виды деятельности:**

- осуществление мероприятий по организации физкультурно-спортивной деятельности;
- оказание методических услуг (детский сад, общеобразовательная школа и т.п.);
- прокат спортивного инвентаря;
- предоставление в аренду недвижимого имущества, закрепленного за Учреждением на праве оперативного управления, с согласия собственника имущества.

### **Организация учебно-тренировочного процесса и образовательной деятельности**

Организация учебно-тренировочного процесса и образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Образовательная деятельность строится на педагогически обоснованном выборе тренером - преподавателем учебных планов, федеральных государственных требований и

стандартов спортивной подготовки, современных технологий в обучении и воспитании обучающихся.

Образовательный процесс включает в себя теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение учебных и контрольных нормативов, многообразную воспитательную работу с обучающимися.

Организация и проведение образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района регламентируется:

- Федеральными государственными требованиями к спортивной подготовке;
- Учебным планом;
- Планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района;
- Календарем спортивно-массовых мероприятий;
- Расписанием учебно-тренировочных занятий.

### **Основные формы организации занятий**

тренировочные занятия с группой, сформированной с учётом требований избранного вида спорта и возрастных особенностей обучающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;

промежуточная аттестация обучающихся.

### **Количество обучающихся, их возрастные категории и продолжительность занятий по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающие программы) в области физкультуры и спорта**

Наименование программы	Этап обучения	Кол-во часов/ продолжительность учебных занятий в день	Кол-во учеб- ных занятий в неделю	Мини- мальный возраст для зачис- ления на этап обучения	Напол- няемость групп. Миним альное/ максим альное	Срок ре- лиза- ции прог- рам- мы.
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по волейболу	НП-1	2/45	3	9	15/30	8 лет
	НП-2.3	3/45	3	10-11	12/30	
	Т-1	2/45	5	12	12/20	
	Т-2	2/45	6	13	12/20	
	Т-3,4	3/45	5	14-15	10/16	
	Т-5	3/45	6	16	10/16	
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по футболу	НП-1	2/45	3	8	15/30	8 лет
	НП-2.3	3/45	3	9-10	12/30	
	Т-1	2/45	5	11	12/20	
	Т-2	2/45	6	12	12/20	
	Т-3,4	3/45	5	13-14	10/16	
	Т-5	3/45	6	15	10/16	

Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по лыжным гонкам	НП-1	2/45	3	9		8 лет
	НП-2.3	3/45	3	10-11	15/30	
	Т-1	2/45	5	12	12/30	
	Т-2	2/45	6	13	12/20	
	Т-3,4	3/45	5	14-15	12/20	
	Т-5	3/45	6	16	10/16	
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по легкой атлетике	НП-1	2/45	3	9	15/30	7 лет
	НП-2	3/45	3	10	12/30	
	Т-1	2/45	5	11	12/20	
	Т-2	2/45	6	12	12/20	
	Т-3,4	3/45	5	13-14	10/16	
	Т-5	3/45	6	15	10/16	
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по кикбоксингу	НП-1	2/45	3	10	15/30	8 лет
	НП-2.3	3/45	3	11-12	12/30	
	Т-1	2/45	5	13	12/20	
	Т-2	2/45	6	14	12/20	
	Т-3,4	3/45	5	15-16	10/16	
	Т-5	3/45	6	17	10/16	
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по баскетболу.	СО	2/45	3	8	15/30	Весь период
Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района Алтайского края физкультурно-спортивной направленности в сфере физической культуры и спорта по гиревому спорту	СО	2/45	3	10	15/30	Весь период

В МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района реализуются 7 дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу — 8 лет, возраст от 8 до 15 лет
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу — 8 лет; возраст от 9 до 16 лет
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по кикбоксингу — 8 лет; возраст от 10 до 17 лет
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике — 7 лет; возраст от 8 до 15 лет

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам — весь период; возраст от 7 до 18 лет
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по гиревому спорту — весь период; возраст от 7 до 18 лет
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу — весь период; возраст от 7 до 18 лет

### **Дополнительная общеразвивающая программа по футболу**

#### *Цель программы:*

-создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

#### *Задачи:*

- укрепление здоровья
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей
- овладение основами техники футбола - выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

#### *Выполнение задач поставленных программой предусматривает:*

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

#### *Основные средства обучения:*

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней.
2. Общефизические упражнения.
3. Специальные физические упражнения.
4. Игровая практика.

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп мин/макс
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	8	12/30
Тренировочный этап (Т)	T1-T2	11	12/20
	T3-T5	13	10/16

**Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.**

Предметные области	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Всего часов
			Начальная специализация		Углубленная специализация			
	1 г.	2 и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Теория и методика физической культуры и спорта (не менее 10%)	16 % <b>35</b>	15% <b>50</b>	14% <b>52</b>	13% <b>57</b>	11% <b>61</b>	11% <b>61</b>	10% <b>67</b>	Не мене 360 час. <b>433 час.</b>
Общая физическая подготовка (от 10 до 20%)	24% <b>67</b>	21% <b>84</b>	20% <b>88</b>	17% <b>85</b>	15% <b>80</b>	15% <b>80</b>	15% <b>100</b>	460-920 час. <b>575 час.</b>
Специальная физическая подготовка (от 10 до 20%)	11% <b>34</b>	15% <b>75</b>	16% <b>73</b>	15% <b>80</b>	14% <b>69</b>	14% <b>69</b>	12% <b>91</b>	300-650 час. <b>475 час.</b>
Избранный вид спорта (не менее 45%)	38% <b>80</b>	40% <b>145</b>	40% <b>146</b>	46% <b>210</b>	52% <b>330</b>	52% <b>330</b>	54% <b>390</b>	Не менее 1500 час. <b>1614 час.</b>
Самостоятельная работа обучающихся ( до 10% за сеткой часов)	11% <b>24</b>	9% <b>30</b>	10% <b>35</b>	9% <b>37</b>	8% <b>40</b>	8% <b>40</b>	9% <b>51</b>	Не более 350час. <b>287 час.</b>
Всего часов в год:	<b>216</b>	<b>324/324</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>648</b>	<b>3384</b>

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	15	18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	3	5	6	5	5	6
Общее количество часов в год	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>648</b>

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

### Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения.

Разделы обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоритическая подготовка	35	50	52	57	61	61	67
Общая физическая подготовка	52	64	70	75	80	80	90
Специальная физическая подготовка	24	55	60	63	69	69	80
Техническая подготовка	45	65	83	100	160	160	180
Тактическая подготовка	27	45	37	70	95	95	142
Участие в соревнованиях	5	8	15	22	27	27	30
Промежуточная и итоговая аттестация	4	7	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа (за сеткой часов)	24	30	35	37	40	40	51
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>360</b>	<b>432</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>648</b>

#### Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по программе. обучающиеся уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в районных и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях по футболу и мини-футболу различного уровня.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
контрольные	1	1-3	1	2
основные	1	1	1	2
Всего игр в год	5	5-17	7-10	10-12

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:



1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Оровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

#### **Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	8	9
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

#### **Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе**

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		

			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных соревнованиях не менее 1	Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных, зональных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в районных, зональных, краевых соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в районных, зональных, краевых соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

### Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

#### Этап начальной подготовки

(для зачисления в группы 1 года обучения этапа НП)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м со старта	не более 6,6с	не более 6,9с
	Бег 60 м со старта	не более 11,8 с	не более 12,0с
	Челночный бег 3 x 10м	не более 9,3с	не более 9,5с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 135см	Не менее 125см
	Прыжок в высоту со взмахом руками	Не менее 12см	Не менее 10см
	Тройной прыжок	Не менее 360см	Не менее 300см
Выносливость	Бег 1000 метров	Без уч. врем.	Без уч. врем.

### Т1-Т2

(группы 1 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м с высок. старта	не более 4,9с	не более 5,1с
	Бег 30 м с хода	не более 4,6 с	не более 4,8с
	Бег 15 м с высок. старта	не более 2,8с	не более 3,0с
	Бег 15 м с хода	не более 2,4с	не более 2,6с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 190 см	Не менее 170см
	Прыжок в высоту без замаха руками	Не менее 12см	Не менее 10см
	Тройной прыжок	Не менее 360см	Не менее 300см
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учета времени	Без учета времени

### Т3-Т5 (3-5 года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		норматив	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 15 м с высокого старта	Не менее 2,5с	Не менее 2,7с
	Бег на 30 м с высокого старта	Не менее 4,6 с	Не менее 4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 210 см	Не менее 190см
	Прыжок в высоту со взмахом	Не менее 25см	Не менее 20см
	Тройной прыжок	Не менее 6,2 м	Не менее 5,8 м

Сила	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы	Не менее 500 см	Не менее 400см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	зачет	зачет

### Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу

*Основными задачами реализации Программы являются:*

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

*Программа направлена на:*

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Сроки реализации программы:*

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет

Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение по волейболу определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу – 9 лет; максимальный возраст обучающихся - 16 лет.

#### Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15-30
Тренировочный этап	5	12	12-20

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап			
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка %	28-30	25-28	18-20	8-12	
Специальная физическая подготовка%	9-11	10-12	10-14	12-14	
Техническая подготовка%	20-22	22-23	23-24	24-25	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия%	12-15	15-20	22-25	25-30	
Технико–тактическая (интегральная) подготовка%	12-15	10-14	8-10	8-10	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика%	8-12	10-12	10-14	13-15	

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	НП-1г.	НП2-3г.	Т-1г.	Т-2г.	Т-3г.	Т-4г.	Т-5г.
Количество часов в неделю	6	9	10	12	15	15	18
Количество тренировок в неделю	3	3	5	6	5	5	6
Общее количество часов в год	216	324	360	432	540	540	648
Самостоятельная работа	24	36	40	48	56		72

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Этапы							
		Начальной подготовки			Тренировочные				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Теоретическая подготовка	8	12	12	15	17	20	20	25
2.	Общая физическая подготовка	120	160	160	161	172	189	189	220

3.	Специальная физическая подготовка	42	70	70	86	93	131	131	160
4.	Технико-тактическая подготовка	20	46	46	49	75	106	106	125
5.	Психологическая подготовка	5	8	8	10	12	15	15	20
6.	Соревновательная подготовка	8	13	13	15	19	24	24	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4	8	10	10	12
8.	Приемные переводные испытания	6	6	6	10	12	10	10	8
9.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	5	16	25	25	40
10.	Медицинское обследование	3	3	3	5	8	10	10	12
Общее количество часов		216	324	324	360	432	540	540	648

**Планируемые показатели  
соревновательной деятельности по виду спорта волейбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1г.	НП2-3г.	Т 1-2г.	Т 3-5г.
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Быстрота	Бег 30 м Не более 5,1 с	Бег 30 м Не более 5,7 с
	Челночный бег 5х6м Не более 11,0 с	Челночный бег 5х6м Не более 11,5 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Не менее 12,5 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Не менее 12 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее 210 см	Прыжок в длину с места Не менее 190 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками Не менее 54 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками Не менее 46 см

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Быстрота	Бег 30 м Не более 5,0 с	Бег 30 м Не более 5,5 с
	Челночный бег 5х6м Не более 10,9 с	Челночный бег 5х6м Не более 11,2 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Не менее 16 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Не менее 12,5 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места Не менее 220 см	Прыжок в длину с места Не менее 200 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками Не менее 56 см	Прыжок вверх с места со взмахом руками Не менее 48 см

### Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу

Данная программа по кикбоксингу направлена на отбор(выявление) одарённых детей, укрепление здоровья учащихся и воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом. Программа рассчитана на детей, подростков (с 10 до 17 лет).

*Цель программы:* развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.

*Основные задачи: задачи этапа начальной подготовки*

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий кикбоксингом.

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники кикбоксинга;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

*Основные задачи тренировочного этапа.*

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по кикбоксингу, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

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

Сроки реализации программы:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап - до 5 лет;

Предлагаемый программой учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую подготовку обучающихся.

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов	
			в неделю	в год
<b>Группы начальной подготовки (НП)</b>				
1-й	10	15	6	216
2-й	11	12	9	324
3-й	12	12	9	324
<b>Тренировочные группы (ТГ)</b>				
1-й	13	12	10	360
2-й	14	12	12	432
3-й	15	10	14	540
4-й	16	10	14	540
5-й	17	10	18	648



**Примерный учебный план на 36 недель (в часах) учебно-тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Группы							
		Начальной подготовки			Тренировочные				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Теоретическая подготовка	8	12	12	15	17	20	20	25
2.	Общая физическая подготовка	120	160	160	161	172	189	189	220
3.	Специальная физическая подготовка	42	70	70	86	93	131	131	160
4.	Технико-тактическая подготовка	20	46	46	49	75	106	106	125
5.	Психологическая подготовка	5	8	8	10	12	15	15	20
6.	Соревновательная подготовка	8	13	13	15	19	24	24	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	4	8	10	10	12
8.	Приемные и переводные испытания	6	6	6	10	12	10	10	8
9.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	5	16	25	25	40
10.	Медицинское, обследование	3	3	3	5	8	10	10	12
Общее количество часов		216	324	324	360	432	540	540	648
Самостоятельная работа		24	36		40	48	56		72

Таблица 3

**Примерное соотношение средств общей и специальной физической, технико-  
тактической подготовки по годам обучения в %**

Средства	Этапы подготовки		
	Начальный	Тренировочный	
	1-3 годы	1-2 годы	3-5 годы
ОФП, %	60	50	45
СФП, %	25	30	35
ТТП, %	15	20	20

В таблице 4 представлено минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения нормативных требований программы и являющееся дополнительным основанием для планирования, осуществления и контроля подготовки.

Таблица 4

**Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок**

Группы	НП			Т				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество соревнований	2	3	4	5	6	7	7	8
Количество встреч	5	9	13	15	17	19	21	23

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебных групп по этапам подготовки**

Учебные группы	Год обучения	Скоростные		Выносливость						Скоростно-силовые	Силовые					Координационные	Гибкость (шпагат) БУВ – без учета времени; ПрШ – продольный шпагат; ПпШ – поперечный шпагат	Уровень технико-тактического мастерства балл	Проведение количества боев	Выполнение разряда
		Бег (м)		Кросс (м)		Льжи (км)		Плавание (м)			Прыжки с места в длину (см)	Подтягивание на перекладине (к-раз)	Сгибание рук в упоре лежа (к-раз)	Лазание по канату (с)	Бросок набивного мяча вперед (3 кг)					
		30	60	400	1000	3	5	50	100											
Начальной подготовки	1	5,8	10,8	1,50	5,20	28,0				175	4	20	16,0		9,5	БУВ	30	3	–	
	2	5,6	10,4	1,40	5,10	26,0				180	5	25	15,0		9,0	ПрШ (був)	35	5	–	
	3	5,4	10,0	1,30	5,00	24,0				185	6	30	14,5		8,5	ПрШ	40	7	–	
Тренировочные (этапы спортивной специализации)	1	5,2	9,4	1,22	4,30	22,0	28,0	60,0		190	8	35	14,0	5,5	8,0	ПрШ-5 с	43	9	Ш юн.р.	
	2	5,0	9,2	1,20	4,00	18,0	27,0	50,0		200	10	40	13,5	6,6	7,5	ПрШ-10 с	45	11	II юн.р.	
	3	4,8	8,8	1,18	3,45	17,0	26,3		1.55,0	210	12	45	13,0	7,0		ПрШ-20 с	48	13	I юн.р.	
	4	4,6	8,4	1,16	3,30	16,35	25,5		1.45,0	215	14	50	12,0	7,7		ПрШ-30 с	50	15	I юн.р.	
	5	4,5	8,0		3,20		25,0		1.35,0	220	16					ПпШ-був	60	17	I СП.р.	

## Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям легкой атлетикой.

### **Задачи программы:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами легкой атлетики.

Учебная программа рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из двух лет в группах начальной подготовки и пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

### *Выполнение задач поставленных программой предусматривает:*

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
  - обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
  - регулярное участие в соревнованиях;
  - осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
  - прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
  - привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники легкой атлетики;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр.

### **Условия перевода на следующий год обучения:**

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по легкой атлетике, предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по легкой атлетике.
3. Сохранность контингента группы.

## Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	8-9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	9-10	12	9	
<i>Тренировочные группы</i>				
1-й год	12-13	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	14	12	12	
3-й год	15	10	15	
4-й год	16	10	15	
5-й год	17	10	18	

## План на 36 недель занятий (в часах)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Общая физическая подготовка	170	240	170	210	307	220	240
2. Специальная физическая подготовка	30	60	150	182	210	275	353
3. Теоретическая подготовка	6	8	15	15	15	15	15
4. Контрольно-переводные испытания	2	4	4	4	4	4	4
5. Участие в соревнованиях	4	4	5	5	6	6	14
6. Инструкторская и судейская практика			6	6	8	8	10
7. Восстановительные мероприятия	4	6	8	8	10	8	10
8. Медицинское обследование			2	2	2	2	2
Общее количество часов	216	324	360	432	540	540	648

## Контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

## Виды подготовки и контрольные упражнения.

## Юноши.

Контрольные упражнения	Группа нач. подг. 1 год	Группа нач. подг. 2 год	тренир.гр	Т.	Т.	Т.	Т.
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег на 20 м с ходу (сек)	-	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1	1,9

Бег на 60 м (сек)	-	8,7	8,5	8,1	7,7	7,6	7,4 7,2
Бег на 300 м (сек)	-	-	46,0	43,0	41,2	39,5	38,0 35,3
Прыжок в длину с места	-	170	220	230	250	255	265
Тройной прыжок с места	-	-	645	670	730	785	795

#### Девушки

Бег на 20 м с ходу ( сек)	-	3,0	2,8	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег на 60 м (сек)	-	9,6	9,5	9,2	8,9	8,6	8,4
Бег на 300 м (сек)	-	-	50,8	49,5	48,5	49,2	48,4 45,2
Прыжок в длину с места	-	160	175	180	190	200	220
Тройной прыжок с места	-	-	550	580	600	640	660

### Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам

**Основная цель программы** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- 1.ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- 2.освоить технику и тактику лыжных гонок;
- 3.ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- 4.воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; развивающие:
- 5.способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 8 до 16-летнего возраста и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Сроки реализации программы: постоянно

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь -май). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю. Рассчитана на 36 учебных недель.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно - оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

#### Формирование учебных групп по лыжным гонкам

Воз раст	Год обу-чения	Группы	Этапы	Цели	Задачи
----------	---------------	--------	-------	------	--------

8-16	Весь период	СОЭ	Предбазовый	Обучение двигательным действиям	Формирование подвижности, формирование знаний, выполнение двигательных действий
------	-------------	-----	-------------	---------------------------------	---

### Условия комплектования учебных групп по лыжным гонкам

Возраст лет	Год обучения	Группы	Мин./макс. наполняемость групп (чел.)	Макс. объём нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/нед. 36 недель	Требования к спортивной подготовленности
8-16	Весь период	СОЭ	15/30	6	216	Сдача контрольно-переводных нормативов

#### Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

#### Способы определения результативности:

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (на 36 недель)

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 9 учебных месяцев, что составляет 36 учебных недель с нагрузкой 6 часов в неделю.

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	17
2	Общая физическая подготовка	96
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	34
5	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	15
5	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	15
6.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	216

Календарный учебно-тематический план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ СПОРТИВНО -  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)**

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	17	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	Общая физическая подготовка	96	12	13	14	4	3	4	7	19	20
3	Специальная физическая подготовка	50	6	7	8	8	8	7	6		
4	Техническая подготовка	34				8	9	9	8		
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	15	2	2		2	2	2	2	1	2
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	15	2	2		2	2	2	2	1	2
6.	Медицинское обследование	4	2							2	
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ( 36 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ)**

п/ п	Разделы программы	уч. мес.	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май						
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Теория	17	1	1					1	1				2		1		1	2						1		1				1				1	1	1	1			
2	ОФП	96	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2		2					2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	6	4	5	4	4	5	5	6	
3	СФП	50	1	1	1	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1										
4	Техническая подготовка	34													2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1									
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования.	15			1	1	1	1								1		1		1		1	1		1			1	1						1	1			1		
6	Медицинское обследование	4			2																										2										
	Всего часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
			24				24				24				24				24				24				24				24										

Контрольные нормативы по  
общей и специальной  
физической подготовке

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	7	7.5	6.8	5.6	7.6	7.3	5.8
		8	7.1	6.6	5.4	7.3	6.8	5.6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	130	155	90	120	150
		8	110	140	165	100	135	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
4.	Подтягивание на перекладине (р <sup>аз</sup> )	7	1	2	4	2	7	12
		8	1	3	4	3	9	14
		9	1	4	5	3	10	16
		10	1	4	5	4	12	18
5.	Отжимание в упоре на руках (р <sup>аз</sup> )	7	10	11	12	9	10	11
		8	10	11	12	9	10	11
		9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Льжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7	10.00	9.30	9.00	11.00	10.30	10.00
		8	9.30	9.00	8.30	10.00	9.30	9.00
		9	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30
		10	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
2.	2 км (мин,сек)	7	Без учета времени					
		8						
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

**Требования к условиям реализации Программы**  
**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения**  
**спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП		Этап УТГ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

### Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

#### Цели программы:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
2. Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол;
3. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
4. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### Задачи программы:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
6. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.
7. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

### Режим учебно-тренировочной работы

Таблица №1

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	8	15	30	6	Прирост показателей по ОФП

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 8-17 лет. Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях до 6 ч в неделю. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

### Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование - участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

### Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Учебно-тематический план**  
**План-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе на 36 недель из расчета 6-ти часовой недельной нагрузки**

Таблица №2

<b>Виды подготовки</b>	<b>СОГ</b>
Теоретическая	4
Общая физическая	64
Специальная физическая	30
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	30
Игровая	30
Контрольные и календарные игры	12
Инструкторская и судейская практика	+
Контрольные испытания	4
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Таблица №3

<b>Средства подготовки</b>	<b>СОГ</b>
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>30</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>15</i>
<i>Техническая подготовка</i>	<i>20</i>
<i>Тактическая подготовка</i>	<i>15</i>
<i>Игровая подготовка</i>	<i>15</i>
<i>Соревнования</i>	<i>5</i>

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
Теоретическая подготовка	4	2	2							
ОФП	64	7	7	8	6	7	8	7	7	7
СФП	30	4	4	4	3	2	2	3	4	4
Техническая подготовка	42	5	4	5	6	5	5	5	3	4
Тактическая подготовка	30	4	4	3	4	2	3	4	4	2
Игровая подготовка	30	4	4	3	4	2	4	3	3	3
Контрольные и календарные игры	12			1	2	2	2	2	1	2
Контрольные испытания	4		1		1				2	
<b>Всего часов за 36 недель</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>



## Условия реализации программы

- 1 Спортивный зал;
- 2 Баскетбольные кольца и щиты;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект баскетбольных накидок («манишки»);
- 6 Баскетбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Видеоматериалы о баскетболе;
- 13 Секундомер;
- 14 Свисток;
- 15 Правила соревнований по баскетболу

### Дополнительная общеразвивающая программа по гиревому спорту

**Цель** данной программы заключается - обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации в воспитании социально-активной личности посредством занятий гиревым спортом.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- укрепление здоровья и развитие основных функциональных возможностей организма;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения отдельных физических упражнений;
- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых в дальнейшем для успешного освоения техники гиревого спорта;
- качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- социализация детей и подростков;
- воспитание трудолюбия;
- ознакомление с требованиями личной гигиены и принципами здорового образа жизни;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

Общеразвивающая программа по гиревому спорту рассчитана на весь период обучения и предназначена для обучения юношей и девушек 10-17 лет.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей общеразвивающей программы и расписания занятий. Главным критерием для зачисления в группу является возраст, уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей. Необходимым условием для зачисления в группу является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

На этап спортивно-оздоровительный принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний (практически здоровые).

### Условия комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа

Этап	Возраст (лет) мин./макс.	Минимальная, максимальная наполняемость в группе (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	10-17	15/30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП (50%) при условии перехода на соответствующий этап обучения при переходе на предпрофессиональную программу.

### Соотношение средств общей физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %).

№	Раздел подготовки	Этап подготовки
		СО
1	Общая физическая подготовка	47%
2	Специальная подготовка	36%
3	Технико-тактическая подготовка	17%

### Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	
	1 История развития восточного боевого единоборства в России, мире.	2
	2. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
	3. Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание.	1
	4. Основы общей и специальной физической подготовки.	4
	5. Основы техники и тактики кудо.	1
	<b>ВСЕГО:</b>	10
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Специальная физическая подготовка	70
4.	Технико-тактическая подготовка	33
5.	Психологическая подготовка	4
6.	Соревновательная подготовка	4
5.	Контрольные испытания	5
	<b>ИТОГО:</b>	216

Количество учебных (академических) часов в год планируется из расчета 36 недель тренировочной работы и включает теоретические, практические занятия, сдачу контрольных нормативов.

В процессе обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП.

Основная задача тренера-преподавателя – привить обучающимся стойкий интерес к гиревому спорту. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Строго контролируются объем и интенсивность нагрузок.

В конце обучения обучающиеся проходят тестирование по контрольным нормативам.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, обучающиеся осваивают курс теоретических и практических знаний, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов	сен т	окт яб	нояб рь	дек аб	янв	фев р	ма рт	ап р	ма й
<i>Теоретические занятия</i>										
Физическая культура и роль спорта в жизни человека	2	2								
ЗЛЖ и гигиена спорта	1	1								
ТБ при занятиях спортом	1	1								
Кратк. сведения о строении функц. организма человека	4	2	2							
Основные сведения о виде спорта	2		2							
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	6	4							
<i>Практические занятия</i>										
ОФП	90	16	14	12	10	10	8	8	6	6
СФП	70	0	6	8	6	8	10	10	12	10
Технико-тактическая подготовка	33		2	4	2	4	6	6	6	3
Соревновательная подготовка	4				2		2			
Промежуточная аттестация	5				2					3
Медицинское обследование	4	2			2					2
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>208</b>	24	22	24	24	22	26	24	24	22
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	24	26	24	24	22	26	24	24	22

### Контрольно-переводные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе.

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
	До 1 года	Свыше года	До 1 года	Свыше года
<b>Упражнения общей физической подготовки (юноши)</b>				
Бег 30 м (с)	6,2	5,8	6,4	6,0
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,5	1,1	1,3
Челночный бег 3x10м, с	10,0	9,6	10,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	18	13	16
Бег 1000м, мин, с	+	4,4	+	5,1
Лыжные гонки 5 км, мин, с	+		+	
<b>Упражнения общей физической подготовки (девушки)</b>				
Упражнение «толчок», с гирей 12 кг	25	50		
Упражнение «рывок», с гирей 12 кг, 8 кг	25	50	30	50

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы СО

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-	Выкрут прямых рук вперед-

	назад (ширина хвата не ограничена)	назад (ширина хвата не ограничена)
--	---------------------------------------	---------------------------------------

### Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы

Основной целью образовательного процесса МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого ребенка.

Дополнительному образованию детей свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения образовательных программ.

Добровольно включаясь в образовательный процесс дополнительного образования, ребенок и родители доверяют тренерам-преподавателям, педагогам свое свободное время, надеясь на удовлетворение потребностей развивающейся личности. Для достижения ожидаемого результата создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

Образовательная среда - комплекс необходимых условий, при выполнении которых ребенок получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования
- содержания программ и их гибкости
- количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности
- обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий личностного развития и реализации потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности тренеров - преподавателей преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

При отсутствии психологической службы эти задачи возлагаются на педагогический коллектив, на конкретного тренера-преподавателя.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость медико-санитарного контроля резко возрастает. Приближение нагрузки к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках текущего комплексного обследования для отслеживания роста физического развития и состояния учащихся, корректировки учебных планов в разделах «объемов» и «интенсивности».

Контроль за техникой безопасности и охраной труда при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебно-тренировочных сборов проводится с целью исключения травматизма и несчастных случаев в соответствии с типовыми инструкциями.

Обучающиеся получают навыки и умения по составлению медицинской аптечки, оказания первой медицинской помощи при травмах и способах транспортировки, доврачебной помощи.

### Ожидаемые результаты реализации Программы

- выполнение муниципального задания
- повышение качества содержания образовательного процесса
- увеличение контингента обучающихся
- общая положительная динамика развития МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района

*Социальные эффекты реализации Программы:*

- улучшение качества физического здоровья участников образовательного процесса;

- создание комфортных условий для получения качественных образовательных услуг, закрепление тренерско-педагогических кадров в общей системе образования.

**Определение результатов деятельности МБУ ДО «ДЮСШ» Родинского района.**

Оценка результатов деятельности определяется:

- соответствием образовательных программ федеральным государственным требованиям к спортивной подготовке, Уставу учреждения, лицензии на образовательную деятельность;
- соответствием методов, средств, форм образовательного процесса и возрасту, интересам и потребностям обучающихся;
- полнотой реализации учебных программ по объему и разделам;
- результативностью реализуемых программ по сохранности контингента обучающихся, по уровню достижений обучающихся.

