

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ» на 2014-2016 год.

1. Цель и основные задачи.

Цель:

- создание необходимых условий для дальнейшего развития школы на основе Закона «Об образовании», Типового положения об учреждении дополнительного образования детей спортивной направленности;
- выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей базовыми знаниями, необходимыми и достаточными для дальнейшего самоопределения и саморазвития;
- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности и интеграции дополнительных общеобразовательных программ.

Основные задачи:

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям:

- предоставление обучающимся свободы самостоятельного выбора тех или иных видов занятий физической культурой и спортом при четкой организации каждого занятия;
- обновление программно-методического содержания;
- внедрение в учебно-воспитательный процесс новейших разработок в области физической культуры и спорта;
- создание условий для совместного творчества (ученик-тренер) при разработке индивидуальных планов;
- проведение тренировочной работы с учащимися и спортивно-массовых мероприятий (соревнований), как неотъемлемой части учебного процесса;

- внедрение новых педагогических технологий, обеспечивающих развитие личности в достижении результатов;
- модернизация и создание соответствующей материально-технической базы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется поэтапно, каждому этапу соответствуют свои задачи.

Спортивно-оздоровительный этап: - расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

Этап начальной подготовки: - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально- эстетических и волевых качеств;

- базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации;

Тренировочный этап: - улучшение здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства:- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, подготовка к освоению этапов по программам спортивной подготовки;

- реализация индивидуальных возможностей;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА.

№ п/п	Вид спорта	Вид программы
1.	Плавание	<i>Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная в области физической культуры и спорта по плаванию</i>
2.	Художественная гимнастика	<i>Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике</i>
3.	Легкая атлетика	<i>Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная в области физической культуры и спорта по легкой атлетике</i>

4.	Спортивные единоборства (дзюдо, самбо)	<i>Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная в области физической культуры и спорта по спортивным единоборствам</i>
5.	Спортивная гимнастика (мальчики)	<i>Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике</i>

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- по плаванию;
- по художественной гимнастике;
- по спортивной гимнастике;
- по спортивным единоборствам,
- по адаптивной физкультуре;
- по общей физической подготовке.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст зачисления на этапы подготовки, наполняемость групп

Этапы подготовки	Вид спорта	Продолжительность этапов/ год	Минимальный возраст для зачисления /лет	Наполняемость групп/чел	Минимальная наполняемость группы/чел
Спортивно оздоровительный		1	6 а/ф, х/г -5	10-20	-
Этап начальной подготовки	сп/г	2	7	НП 1 -14-20 НП 2, 3 - 12-20	-
	х/г	3	6		
	спортивные единоборства	2	10		
	л/а	3	9		
Тренировочный этап	плавание	3	7	ТГ 1,2 – 10-14 ТГ 3,4,5 – 8-12	ТГ 1,2 - 8 ТГ 3-5 - 5
	сп/г	5	9		
	х/г	5	8		
	спортивные единоборства	5	12		
Этап совершенствования спортивного мастерства	л/а	5	12	ССМ - 4-10	ССМ -1
	плавание	5	9		
	сп/г	2	14		
	х/г	2	13		
	спортивные единоборства	1	-		
	л/а	2	14		
	плавание	2	12		

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой. Плавание, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные единоборства

Этап	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	до 20	4 час.
Начальной подготовки	1 год	14	до 20	6 час
	2 год	12	до 20	9 час
	3 год	12	до 20	9 час
Тренировочный	1 год	10	до 14	12 час
	2 год	10	до 14	12 час
	3 год	8	до 12	18 час
	4 год	8	до 12	18 час
	5 год	8	до 12	18 час
Совершенствование спортивного мастерства	1 год	1	до 10	24 час
	2 год	1	до 10	24 час

Примечание: 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным.

Организация тренировочного процесса.

Начало учебного года в спортивной школе начинается 1 сентября. Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта, по утвержденным учебным программам, и годовым учебным планам, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы или по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся. В спортивно-оздоровительных группах учебный план на год рассчитывается на 36 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательной школе.

Штатное расписание спортивной школы определяется директором по согласованию с учредителем.

Продолжительность одного занятия в группах на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать двух академически часов (90 мин.); на этапе начальной подготовки 1 года обучения - двух академических часов, а на 2 и 3 года обучения допускается одно занятие в неделю – трех академических часов в день, когда учащийся не обучается в общеобразовательной школе; на учебно-тренировочном этапе – трех академических часов, а на 5 году обучения - четырех академических часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех академических часов

Спортивная школа проводит учебно-тренировочные сборы для подготовки учащихся к соревнованиям регионального уровня продолжительностью до 12 дней; к всероссийским и международным соревнованиям продолжительностью до 18 дней.

Система многолетней спортивной подготовки.

Спортивная школа организует спортивный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовкой обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки:

Этапы подготовки	Период подготовки
Спортивно-оздоровительный	1 год
Начальной подготовки	до 3 года
Тренировочный	до 5 лет
Совершенствование спортивного мастерства	до 3 года

Утверждена на
Педагогическом совете

«Утверждаю»
Директор ОСДЮСШОР «Юность»

_____ 2014 г.

_____ А.Г.Демкин

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Калужской области
«Областная специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по плаванию
(федеральные государственные требования)**

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп и
групп совершенствования
спортивного мастерства**

**Срок реализации программы 11 лет
(для обучающихся 7-18 лет)**

Программа разработана на основе
ФССП по плаванию

Калуга
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть	4
2.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы.....	4
2.2. Режим работы.....	6
2.3. Учебный план-график в часах на 46 недель.....	7
2.4. Этапы подготовки, минимальный возраст зачисления.....	7
2.5. Показатели соревновательной деятельности.....	8
2.6. Контрольные тесты для различных этапов обучения.....	8
2.7. Требования к результатам реализации программы.....	9
3. Методическая часть	10
3.1. Организация учебного процесса.....	10
3.2. Основы многолетней тренировки спортсмена	10
3.3. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	12
3.4. Учебный материал.....	14
4. Планирование подготовки.....	40
4.1. Основы планирования годовых циклов.....	40
4.2. Планирование годовых циклов в группах начальной подготовки.....	43
4.3. Планирование годовых циклов в тренировочных группах.....	43
4.4. Планирование годовых циклов в группах совершенствования спортивного мастерства.....	46
4.5. Основы планирования тренировок высококвалифицированных спортсменов.....	47
5. Педагогический и врачебный контроль.....	48
6. Теоретическая подготовка.....	50
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	55
8. Восстановительные средства и мероприятия.....	57
9. Инструкторская и судейская практика.....	59
10. Особенности безопасности на занятиях в бассейне.....	60
11. Перечень информационного обеспечения.....	61

ТРЕБОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ на конец учебного года по ОСДЮСШОР «Юность»

ТРЕБОВАНИЯ по спортивной подготовке по видам спорта

1. Плавание

НП 1г.о.	Оценка техники плавания всеми способами
НП 2 г.о.	Проплыть дистанцию 200 м технически правильно
НП 3 г.о.	Проплыть дистанцию 400 м технически правильно
ТГ 1 г.о.	юн.- III разряд
ТГ 2 г.о.	III - II разряд
ТГ 3 г.о.	II - I разряд
ТГ 4 г.о.	I - разряд
ТГ 5 г.о.	I - КМС
ССМ 1 г.о.	КМС
ССМ 2 г.о.	КМС
ССМ 3 г.о.	КМС
ВСМ	МС-МСМК

Требования к выпускникам: этап ТГ I - разряд; этап ССМ - КМС

2. Дзюдо

НП 1г.о.	Нормативы по ОФП
НП 2 г.о.	3 - 2 юношеский разряд
ТГ 1 г.о.	2 -1 юношеский разряд
ТГ 2 г.о.	1 юн.- III разряд
ТГ 3 г.о.	III - II разряд
ТГ 4 г.о.	II - I разряд
ТГ 5 г.о.	I - КМС
ССМ 1 г.о.	КМС
ССМ 2 г.о.	КМС
ССМ 3 г.о.	КМС
ВСМ	МС - МСМК

Требования к выпускникам: этап ТГ I - разряд; этап ССМ - КМС

3. Спортивная и художественная гимнастика

НП 1г.о.	Выполнение контрольно-нормативных требований программы
НП 2г.о.	«юный гимнаст» - 3 юношеский разряд
НП 3г.о.	3 юношеский разряд
ТГ 1 г.о.	2 юношеский разряд
ТГ 2 г.о..	1 юношеский разряд
ТГ 3 г.о..	III разряд
ТГ 4 г.о..	II разряд
ТГ 5 г.о..	I – КМС
ССМ 1 г.о.	КМС
ССМ 2 г.о.	КМС
ССМ 3 г.о.	КМС
ВСМ	МС

Требования к выпускникам: этап ТГ I - разряд; этап ССМ - КМС

4. Легкая атлетика

НП 1 г.о.	Выполнение контрольно-нормативных требований программы
НП 2 г.о.	Выполнение контрольно-нормативных требований программы
НП 3 г.о.	3 юношеский разряд
ТГ 1 г.о.	2 юношеский разряд
ТГ 2 г.о.	1 юношеский разряд
ТГ 3 г.о.	III – II разряд
ТГ 4г.о.	II - I разряд
ТГ 5 г.о.	I – КМС
ССМ 1 г.о	КМС
ССМ 2 г.о.	КМС
ССМ 3 г.о.	КМС
ВСМ	МС

Требования к выпускникам: этап ТГ I - разряд; этап ССМ - КМС

Учебный план-график работы отделений ОСДЮСШОР «Юность" по общеобразовательным предпрофессиональным программам (на 46 недель) и общеобразовательным общеразвивающим программам (на 36 недель)

Особенность учебного плана спортивной школы состоит в том, что он, с одной стороны, отражает нормативный уровень многоуровневой системы содержания образования, который состоит в соответствии с определенными теоретическими представлениями о самом содержании образования. С другой стороны, в нем, как бы в « свернутом» виде, заключена индивидуальная образовательная программа ученика, которая «развертывается» в процессе личностно-ориентированного обучения, направленного на усвоение знаний, умений и навыков, формирование способов деятельности, опыта творчества, эмоционально-ценностного отношения к действительности и к самому себе.

При составлении учебного плана учитываются следующие факторы:

- реализация цели образовательного процесса;
- организация личностно-равноправных отношений учащегося и тренера-преподавателя, их совместной творческой деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья учащегося.

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Продолжительность учебного года 46 недель и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, для программ предпрофессиональной подготовки, и для спортивно-оздоровительного этапа – 36 недель.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

		НП 1	НП 2	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
		6 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18	28	28	41	41	41	55	55
ОФП и СФП	20%	56	74	110	110	164	164	164	220	220
Избр. вид спорта	не менее 45%	136	184	276	276	418	418	418	554	554
Хореография и акробатика	20%	56	74	110	110	164	164	164	220	220
Самост. работа	5%	14	18	28	28	41	41	41	55	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	552	552	552	828	828	828	1104

ОТДЕЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

		НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
		6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55
ОФП и СФП	20%	56	74	74	110	110	164	164	164	220	220
Избранный вид спорта	не менее 45%	136	186	186	276	276	418	418	418	554	554
Хореография и акробатика	20%	56	74	74	110	110	164	164	164	220	220
Самост. работа	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

		НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
		6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18	18	28	28	42	42	42	55	55
ОФП и СФП	30%	83	110	110	166	166	248	248	248	331	331
Вид спорта	не менее 45%	137	185	185	274	274	413	413	413	553	553
Игры и др. виды спорта	10%	28	37	37	56	56	83	83	83	110	110
Самост. работа	5%	14	18	18	28	28	42	42	42	55	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

		НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2
		6 час	8 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24 час	24 час
Теоретич. подготовка	5%	14	18	18	28	28	42	42	42	55	55
ОФП и СФП	30%	83	110	110	166	166	248	248	248	331	331
Вид спорта	не менее 45%	137	185	185	274	274	413	413	413	553	553
Игры и др. виды спорта	10%	28	37	37	56	56	83	83	83	110	110
Самост. работа	5%	14	18	18	28	28	42	42	42	55	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104

**ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ
(ДЗЮДО, САМБО)**

		НП 1	НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ
		6 час	8 час	12 час	12 час	18 час	18 час	18 час	24ч.
Теоретич. подготовка	5%	14	18	28	28	42	42	42	55
ОФП и СФП	25%	69	92	138	138	205	205	205	276
Избр. вид	Не менее 45%	123	166	246	246	373	373	373	498
Игры и другие	10%	28	37	56	56	83	83	83	110
ТТ и психол. подготовка	10%	28	37	56	56	83	83	83	110
Самост. работа	5%	14	18	28	28	42	42	42	55
Часы в год за 46 недель	-	276	368	552	552	828	828	828	1104

**Учебный план - график
по общеобразовательной общеразвивающей
программе по спортивной гимнастике**

Спортивная гимнастика	Возраст для зачисления (лет)	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Продолжительность 1 занятия
СОГ	6	20	90 мин.

№ п/п	Виды подготовки	Часы в год
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Ходьба, бег, прыжки, игры (ОФП и СФП)	100
3.	Акробатика, хореография, танцевальные шаги	40
Всего часов		144

Учебный план по ОФП

№ п/п	Виды подготовки	Часы в год
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	ОФП, СФП	40
4.	Легкая атлетика, плавание	50
5.	Упражнения на тренажерах	40
6.	Спортивные игры	6
7.	Контрольные тесты	4
Всего часов		144

Учебный план по адаптивной физкультуре

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	ОФП	80
3.	Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры	40
4.	Другие виды спорта	20
	Всего:	144

Учебный план по плаванию

Спортивная гимнастика	Возраст для зачисления (лет)	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Продолжительность 1 занятия
СОГ	9-17	20	90 мин.

№ п/п	Виды подготовки	Часы в год
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	20
3.	Обучение техники плавания	120
Всего часов		144

**Учебный план
по художественной гимнастике**

Спортивная гимнастика	Возраст для зачисления (лет)	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Продолжительность 1 занятия
СОГ	5	20	90 мин.

№ п/п	Виды подготовки	Часы в год
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Ходьба, бег, прыжки, игры (ОФП и СФП)	70
3.	Акробатика, хореография, танцевальные шаги	40
4.	Обучение упр. без предмета, упр. с предметом (ТП)	30
Всего часов		144

**Учебный план
по спортивным единоборствам (дзюдо, самбо)**

№ п/п	Виды подготовки	Часы в год
1.	Теоретические сведения	4
2.	ОФП, СФП	80
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Подвижные игры, эстафеты	20
5.	Психологическая подготовка	10
Всего часов		144

Документы, разработанные учреждением для обеспечения образовательного процесса

1. Положение о педагогической нагрузке
2. Положение о правилах приема граждан на обучение
3. Положение о режиме занятий обучающихся
4. Положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
5. Правила внутреннего распорядка для обучающихся