

Платонова С.В.
Директор МКУ ДО "ДЮСШ"
20.02.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель управления совета
_____/ А.Ю. Кленюшин/
Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»
_____/С.В. Платонова
Приказ № ____ от _____



Дополнительная общеразвивающая программа

Муниципального казенного учреждения дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Цель и задачи спортивной школы.....	5
3. Образовательная программа по боксу.....	7
4. Образовательная программа по баскетболу.....	9
5. Образовательная программа по волейболу.....	12
6. Образовательная программа по плаванию.....	14
7. Образовательная программа по легкой атлетике.....	15
8. Образовательная программа по футболу.....	19
9. Справка о материально – технической базе Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа.....	22
10. Список литературы.....	26

1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная программа ДЮСШ – это нормативный документ, обязательный к использованию, обеспечивающий планомерность образовательного процесса в учреждении, регламентирующий график освоения видов деятельности обучающимися с учетом возрастных особенностей и психогигиенических норм.

Актуальность в разработке и обосновании дополнительных общеразвивающей программы различной квалификации, проходящих обучение в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» далее (ДЮСШ) заключается в том, что развитие и достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от эффективности построения учебно-тренировочного процесса. МКУ ДО «ДЮСШ» реализует дополнительные общеразвивающие программы в соответствии с Уставом учреждения.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденному приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №41.
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденному приказом Минспорта России от 23.07.2014 № 620.
4. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденному приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123.
5. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. №220.
6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденному приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 680.
7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу, утвержденному приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147.
8. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
9. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
 12. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
 13. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
 14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011 г.;
 15. Устав МКУ ДО ДЮСШ.

Направленность: дополнительные общеразвивающие программы имеют физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программ: Программы актуальны на сегодняшний день, так как их реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программам происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна Программ: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программ касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программы дают возможность заняться спортом, уделять внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность - содержание программ позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на программы спортивной подготовки по видам спорта.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Адресат программ: Программы рассчитаны для детей от 8 до 17 лет. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Формы обучения: Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Общеобразовательные программы отражают специфику работы ДЮСШ, интересы детей и их родителей, направленность специалистов разрабатывающие образовательные программы по видам спорта.

Общеобразовательные программы определяют минимальное количество часов на освоение образовательных областей (видов подготовки) при максимально возможной нагрузке детей разного возраста, связанную с их физиологическими возможностями и занятостью в общеобразовательных учреждениях.

В общеобразовательных программах отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовке юных спортсменов. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную и физическую подготовку.

Распределение времени на основные разделы программы тренировки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки юных спортсменов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим
- занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических,
- интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладении основами техники.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- привлечение максимального числа детей и подростков к спортивным занятиям, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники

избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками;
- обучение основам техники в выбранном виде спорта и широкому кругу двигательных
- навыков;
- приобретение детьми аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- разносторонней физической подготовленности: развитие и воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные группы (УТ).

Данные группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к выбранному виду спорта, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники в выбранном виде спорта;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней. спортивной подготовке,
- начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

3. Образовательная программа по боксу.

Срок реализации программы 7 лет, возраст обучающихся 10-17 лет.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств,
- развитие общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса,
- развитие волевых и морально-этических качеств личности,
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ)

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ

- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд области, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
ООГ	Весь период	7-16	15
Этап начальной подготовки	3	10	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5

4. Образовательная программа по баскетболу.

Срок реализации программы 7 лет, возраст обучающихся 10-17 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

2. воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

3. развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала

- отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
 - повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Тренировочный режим и наполняемость групп

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный		9-17	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2		14	8	
	3		14	8	
Учебно-тренировочный	1	13	12	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2		12	12	
	3		12	12	
	4		12	15	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

5. Образовательная программа по волейболу.

Срок реализации программы 7 лет, возраст обучающихся 10-17 лет.

Целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта. Программа позволяет решать следующие задачи:

- осуществлять массовое обучение волейболу детей и подростков и на этой основе вести поиск одаренных детей;
- укреплять здоровье и физическое развитие обучающихся;
- осуществлять развитие массового детского и юношеского спорта;
- осуществлять подготовку из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- воспитать всесторонне развитых, активных граждан общества;
- подготовить спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на областных и региональных соревнованиях.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тренировочные режимы и наполняемость групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки					
Первый	9-10	15	6	312	Требования программы
Второй	11	14	8	416	Требования программы
Третий	12	14	8	416	Требования программы
Учебно-тренировочные группы					
Первый	13	12	10	520	Требования программы
Второй	14	12	12	624	3 юношеский разряд, требования программы
Третий	15	12	12	624	2 юношеский разряд, требования программы
Четвертый	16	12	15	780	1 юношеский разряд, требования программы

План схема годичного цикла подготовки (в часах)

№ п.п.	Виды подготовки	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная			
		1г.об.	2г.об.	3г.об.	1г.об.	2г.об.	3г.об.	4г.об.
1	Теоретическая подготовка	8	14	14	14	16	16	18
2	Общая физическая Подготовка	86	112	112	79	88	88	96
3	Специальная физическая Подготовка	45	58	58	72	81	81	108
4	Техническая Подготовка	72	94	94	106	119	119	130
5	Тактическая Подготовка	37	48	48	62	68	68	103
6	Интегральная Подготовка	26	34	34	57	68	68	103
7	Контрольные испытания	14	16	16	20	20	20	22
8	Количество соревнований	12/24ч	20/40ч	20/40ч	24/48ч	34/102ч	34/102	44/132ч
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	16
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	52	52	52
11	Общее кол. час.	312	416	416	520	624	624	780

6. Образовательная программа по плаванию.

Срок реализации 7 лет, возраст обучающихся 7-17

Целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта для пополнения сборной команды области по плаванию. Программа позволяет решать следующие задачи:

- осуществлять массовое обучение плаванию детей и подростков и на этой основе вести поиск одаренных к классическому плаванию;
- укреплять здоровье и физическое развитие обучающихся;
- осуществлять развитие массового детского и юношеского спорта;
- осуществлять подготовку из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- воспитать всесторонне развитых, активных граждан общества;
- подготовить спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на областных и региональных соревнованиях.

Выполнение поставленных задач ДЮСШ обеспечивает:

- систематической работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учётом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.
- Реализация цели и задач обеспечит приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования технического и тактического мастерства, а также удовлетворение познавательных интересов детей.

В основу организации учебно-тренировочного процесса положены две группы принципов воспитания и обучения. **Первая группа** охватывает общие принципы дидактики: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы. **Другая группа** - специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочной деятельности, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Данная программа определяет стратегическую направленность в развитии плавания, дисциплины плавания и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена. При ее подготовке учтены практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии и педагогики.

Тренировочный режим и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	15
Этап начальной подготовки	3	7	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10 - 14

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание".

Виды спортивной подготовки	Этап СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

Структура многолетней спортивной подготовки.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Весь период	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП по технической
НП	НП-1	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП по технической подготовке
	НП-2	8	14	9	
	НП-3	9	14	9	
УТ	УТ-1	9	14	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	УТ-2	10	12	14	
	УТ-3	11	10	18	
	УТ-4	12	10	18	

7. Образовательная программа по легкой атлетике.

Срок реализации 3 года, возраст обучающихся 7-17.

Целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта для пополнения сборной команды области по легкой атлетике.

Основными задачами реализации программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по легкой атлетике зачисляются дети 6-17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы производится в течение всего учебного года. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

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
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	6	15	6	-
Группы начальной подготовки				
1-й год	7-8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	9-10	14	8	
3-й год	11-12	14	8	

Учебный план занятий на 52 недели в спортивно-оздоровительной группе

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	90
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Технико-тактическая подготовка	60
№	Разделы подготовки	Количество часов
5	Участие в соревнованиях	6
6	Восстановительные мероприятия	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Контрольно-переводные нормативы	-
9	Другие виды спорта и подвижные игры	50
10	Всего часов на 46 недель	276
11	Индивидуальные занятия 6 недель	36
12	Итого часов на 52 недели	312

Учебный план занятий на 52 недели в группах начальной подготовки

№	Разделы подготовки	Учебные группы	
		ГНП 1 г.о.	ГНП 2, 3 г.о.
1	Теоретическая подготовка	10	16
2	Общая физическая подготовка	90	100
3	Специальная физическая подготовка	60	80
4	Технико-тактическая подготовка	60	80
5	Участие в соревнованиях	6	20
6	Восстановительные мероприятия	-	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	6
8	Психологическая подготовка	4	8
9	Контрольно-переводные нормативы	4	6
10	Другие виды спорта и подвижные игры	42	32
11	<i>Всего часов на 46 недель</i>	276	368
12	Индивидуальные занятия 6 недель	36	48
13	Итого часов на 52 недели	312	416

8. Образовательная программа по футболу.

Срок реализации 7 лет, возраст обучающихся 7-17.

Спортивно-оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр.

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- 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.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры; обучение умению тренироваться.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Группы начальной подготовки					
СОГ	6-7	165	6	312	требования программы
Первый	8-9	15	6	312	требования программы
Второй	10	14	7	364	требования программы
Третий	11	14	7	364	требования программы
Учебно-тренировочные группы					
Первый	12	14	8	416	требования программы
Второй	13	14	8	416	3 юношеский разряд, требования программы
Третий	14	14	10	520	2 юношеский разряд, требования программы
Четвертый	15	14	12	624	1 юношеский разряд, требования программы

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 46	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30
Технико-тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5

9. Материально – техническое обеспечение образовательной программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с 2011 года владеет частью здания МУК «Родниковское социально-культурное объединение» общей площадью 477,16 кв.м., в которую входят: спортивный зал размером 24x12 м., кабинет администрации, комната тренеров-преподавателей, две раздевалки, два санузла, две душевые, снарядная комната, гардероб. Здание кирпичное, двухэтажное с централизованной системой отопления, энергоснабжения, канализационной системой, телефонной связью, введенное в эксплуатацию в 1986 году.

Имеется три единицы оборудования компьютерной техникой.

С 2016 года имеется подключение к сети Интернет, есть электронная почта, сайт.

С 2008 года в собственности футбольная площадка с искусственным покрытием размером 40x20м.

Спортивная школа арендует у МУ «Родниковский молодежно-спортивный центр» спортивный зал размером 36x18м., зал бокса размером 18x15м. (общей площадью 805,1 кв.м.).

Также учреждение арендует спортивные залы: МБОУ СШ №4 – два зала размером 24x11,5м. (общей площадью 549,7 кв.м.); МБОУ СШ №3 – один зал размером 18x8,5м. (площадью 153 кв.м.); МКОУ Сосновская СШ им. М.Я.Бредова – один зал размером 18x8,75м. (площадью 157,5 кв.м.); МКОУ Парская СШ – один зал размером 18x8,75м.(площадью 157,5 кв.м.).

С 2019 года школа арендует у МПК «Триумф» игровой спортивный зал размером 44x30,2м. (площадью 1330 кв.м), зал силовой подготовки размером 14,2x20,5м. (площадью 292 кв.м.), зал для настольного тенниса размером 14,2x9,5м. (площадью 134,3 кв.м.), плавательный бассейн детский размером (площадью 144,3 кв.м.), плавательный бассейн размером (площадью 537,9 кв.м.).

В настоящее время в учреждении имеется в наличии следующее спортивное оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование	имеется в наличии	Необходимо
Отделение баскетбола			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка)	2 шт.	2 шт.
2	Мяч баскетбольный	20 шт.	20 шт.
3	Доска тактическая	2 шт.	2 шт.
4	Мяч набивной (медицинбол)	10 шт.	15 шт.
5	Свисток	4 шт.	4 шт.
6	Секундомер	4 шт.	4 шт.
7	Стойка для обводки	10 шт.	20 шт.
8	Фишки (конусы)	20 шт.	30 шт.
9	Барьер легкоатлетический	10 шт.	10 шт.
10	Гантели	6 шт.	6 шт.
11	Корзина для мячей	-	2 шт.
12	Мяч теннисный	10 шт.	10 шт.
13	Насос для накачивания мячей с иглой	2 шт.	2 шт.
14	Скакалка	15 шт.	20 шт.
15	Скамейка гимнастическая	5 шт.	5 шт.
16	Утяжелитель для ног	15 шт.	15 шт.
17	Утяжелитель для рук	15 шт.	15 шт.
	Всего:	150 – 83%	180 – 100%
Отделение бокса			
1	Ринг	2 шт.	2шт.
2	Перчатки боксерские	15 пар	15 пар
3	Перчатки снарядные	15 пар	15 пар
4	Шлем защитный	5 шт.	15 шт.
5	Бандаж защитный	5 шт.	15 шт.
6	Скакалка	15 шт.	15 шт.
7	Гантели (1кг)	10 шт.	10 шт.
8	Груша боксерская	5 шт.	5 шт.
9	Мешок боксерский	5 шт.	5 шт.
10	Бинты боксерские	15 пар	15 пар
11	Лапы боксерские	3 шт.	3 шт.
12	Мяч теннисный	10 шт.	10 шт.
13	Мяч набивной	10 шт.	10 шт.
14	Штанга	2 шт.	2 шт.
15	Гонг	1 шт.	1 шт.
	Всего:	118 – 85,5%	138 – 100%
Отделение волейбола			
1	Сетка волейбольная	2 шт.	2 шт.
2	Растяжки	2 шт.	2 шт.
3	Шведская стенка	2 шт.	2 шт.
4	Скамейка гимнастическая	3 шт.	3 шт.
5	Мяч волейбольный	15 шт.	15 шт.
6	Мяч набивной	15 шт.	15 шт.
7	Мяч малый	10 шт.	15 шт.
8	Скакалка	15 шт.	15 шт.
9	Гантели	6 шт.	10 шт.
10	Штанга	1 шт.	1 шт.
11	Прыжковая тумба	-	1 шт.
12	Щит-мишень	-	1 шт.
13	Гимнастические маты	2 шт.	2 шт.
14	Секундомер	2 шт.	2 шт.

15	Рулетка измерительная	2 шт.	2 шт.
	Всего:	77 – 88%	88 – 100%
Отделение легкой атлетики			
1	Барьер легкоатлетический	10	10
2	Брус для оттачивания	1	1
3	Палочка эстафетная	10	10
4	Стартовые колодки	3	5
5	Гантели	8	10
6	Грабли	1	1
7	Мат гимнастический	10	10
8	Мяч для метания	3	10
9	Мяч набивной	10	10
10	Рулетка	2	3
11	Секундомер	3	5
12	Скамейка гимнастическая	9	10
13	Стенка гимнастическая	6	3
14	Штанга тяжелоатлетическая	2	2
15	Конус	20	20
	Всего:	98 – 89%	110 – 100%
Отделение плавания			
1	Весы медицинские	1	1
2	Доска для плавания	20	20
3	Доска информационная	-	2
4	Колокольчик судейский	-	10
5	Лопатки для плавания	15	20
6	Поплавки-вставки (колобашка)	20	20
7	Тормозной пояс	-	10
8	Свисток	4	4
9	Секундомер	4	4
10	Скамейка гимнастическая	6	6
11	Мяч ватерпольный	3	5
12	Ласты	20	20
13	Нудлы	10	10
14	Пояс для обучения плаванию	15	15
15	Полукольца для погружения	6	6
	Всего:	124 – 81%	153 – 100%
Отделение футбола			
1	Ворота футбольные	2 шт.	2 шт.
2	Ворота мини-футбольные	4 шт.	4 шт.
3	Шведская стенка	4 шт.	4 шт.
4	Скамейка гимнастическая	4 шт.	4 шт.
5	Штанга	1 шт.	2 шт.
6	Стойки вертикальные	3 шт.	6 шт.
7	Мяч футбольный	15 шт.	15 шт.
8	Мяч баскетбольный	2 шт.	2 шт.
9	Маты гимнастические	2 шт.	4 шт.
10	Скакалка	10 шт.	10 шт.
11	Секундомер	2 шт.	2 шт.
12	Измерительная рулетка	1 шт.	1 шт.
13	Перчатки вратарские	2 пары	4 пары
	Всего:	50 – 83,3%	60 – 100%
Кабинет администрации			
1	Письменный стол	5 шт.	5 шт.

2	Стул	10 шт.	10 шт.
3	Стол-тумба	1 шт.	1 шт.
4	Шкаф для одежды	1 шт.	1 шт.
5	Книжный шкаф	3 шт.	3 шт.
6	Сейф	1 шт.	1 шт.
7	Телевизор	1 шт.	1 шт.
8	Музыкальный центр	1 шт.	1 шт.
9	DVD-проигрыватель	1 шт.	1 шт.
10	Компьютер	3 шт.	3 шт.
11	Принтер	2 шт.	2 шт.
12	Ксерокс	1 шт.	1 шт.
	Всего:	30 – 100%	30 – 100%

Обеспеченность спортивным инвентарём и оборудованием составляет от 85 - 95%.

10. Список литературы

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденному приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №41.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденному приказом Минспорта России от 23.07.2014 № 620.
4. Федеральный стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденному приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденному приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. №220.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденному приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 680.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футболу, утвержденному приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 147.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
9. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
12. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
13. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011 г.;
15. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных ДЮСШОР, 2009 г. Издательство: Советский спорт.
16. Луничкин В.Г., Башкирова В.Г., Портнов Ю.М. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных ДЮСШОР, 2004 г. Издательство: Советский спорт.
17. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных ДЮСШОР, 2003 г. Издательство: Советский спорт.
18. Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных ДЮСШОР, 2010 г. Издательство: Советский спорт.
19. Акопян А.О., Каклмыков Е.В., Кургузов Г.В. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных ДЮСШОР, 2012 г. Издательство Советский спорт.
20. Легкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных ДЮСШОР, 2004 г. Издательство Советский спорт.