

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 2
от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Карасукского района



А.П. Обухов

приказ № 67/1 от «02» сентября 2019г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

г.Карасук
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Информационная справка о школе	4
3. Кадровое обеспечение	6
4. Цели, задачи и направления деятельности школы	7
5. Особенности образовательного процесса	8
6. Учебный план	11
7. Показатели реализации программы.....	16
8. Контрольные нормативы по ОФП и СФП	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне школы возможно лишь при условии программно-целевого управления её развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Международной Конвенции о правах ребенка от 20.11.1989г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

Также при разработке образовательной программы учтены:

- возможности образовательной среды МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района
- уровень квалификации и профессионализма педагогов дополнительного образования.
- материально-техническое обеспечение учебного процесса: созданы комфортные условия для участников образовательного процесса.
- традиции, сложившиеся за годы работы ОУ: принятие нормативов общей и специальной физической подготовки, участие в районных, областных и междугородних соревнованиях.

Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную их реализацию.

Образовательная программа регламентирует:

1. Условия освоения образовательной программы;
2. Диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся;
3. Организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования

2. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА О ШКОЛЕ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детско-юношеская спортивная школа Карасукского района Новосибирской области является муниципальным бюджетным учреждением, основное направление которого – осуществление образовательной деятельности в сфере дополнительного образования детей, обеспечение гарантии его общедоступности и бесплатности, реализация программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

В 1971 году Постановлением Министерства Просвещения СССР, решением исполкома Карасукского района на базе бывшего клуба «Заготзерно» была открыта детско-юношеская спортивная школа.

Функции учредителя школы осуществляет Администрация Карасукского района.

Лицензия: серия 54 Л01 № 0003276 номер 9834 от 09 июня 2016 г.
срок действия: бессрочно

В настоящее время образовательная деятельность спортивной школы осуществляется на следующих спортивных объектах:

- Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Карасукского района Новосибирской области (МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области)
Юридический адрес: 632868, НСО, , Карасукский район, г. Карасук, ул. Кутузова, 5
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Александровская СОШ)
Юридический адрес: 632846, НСО, Карасукский район, п. Александровский, ул. Школьная, 1
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Благодатская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Благодатская СОШ)
Юридический адрес: 632855, НСО, Карасукский район, с. Благодатное, ул. Набережная, 92
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Калиновская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Калиновская СОШ)
Юридический адрес: 632832, НСО, Карасукский район, с. Калиновка, ул. Школьная, 11
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Морозовская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Морозовская СОШ)
Юридический адрес: 632857, НСО, Карасукский район, с. Морозовка, ул. Пушкина, 3а
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Октябрьская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Октябрьская СОШ)
Юридический адрес: 632835, НСО, Карасукского района, с. Октябрьское, ул. Ленина, 64а
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Студёновская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Студёновская СОШ)
Юридический адрес: 632844, НСО, Карасукский район, с. Студёное, ул. 35 лет Победы, 26а
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шилово-Курьинская средняя общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Шилово-Курьинская СОШ)
Юридический адрес: 632856, НСО, Карасукский район, с. Шилово-Курья, ул. Центральная, 31

- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 1 имени Героя Советского Союза В.Н. Тимонова Карасукского района Новосибирской области (МБОУ гимназия № 1)
Юридический адрес 632868, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Луначарского, 44
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 Карасукского района Новосибирской области (МБОУ СОШ №2)
Юридический адрес: 632867, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Щорса, 17
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 Карасукского района Новосибирской области (МБОУ СОШ № 3)
Юридический адрес: 632862, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Коммунистическая, 11а
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 Карасукского района Новосибирской области (МБОУ СОШ № 5)
Юридический адрес: 632865, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Ленина, 157
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение технический лицей № 176 Карасукского района Новосибирской области (МБОУ технический лицей № 176)
Юридический адрес: 632865, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Тургенева, 14
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Нижнебаяновская основная общеобразовательная школа Карасукского района Новосибирской области (МБОУ Нижнебаяновская ООШ)
Юридический адрес: 632857, НСО, Карасукский район, аул. Нижнебаяновский, ул. Центральная, 24
- Муниципальное автономное учреждение физической культуры и спорта Карасукского района Новосибирской области:
Стадион «Локомотив»
Юридический адрес: 632865, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Тургенева, 16
Бассейн «Садко»
Юридический адрес: 632865, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Тургенева, 13
Спорткомплекс «Молодость»
Юридический адрес: 632865, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Тургенева, 11
Лыжная база
Юридический адрес: 632861, НСО, Карасукский район, г. Карасук, ул. Гоголя, 31-б

3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и Уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Всего в ДЮСШ на 2019-2020г. работает 37 педагогов дополнительного образования, штатных - 10 педагогов, 27 совместителей из них 4 – внутренний совместитель.

На отделении волейбола работает 11 педагогов дополнительного образования (1 из них внутренний совместитель)

На отделении баскетбола – 5 педагогов дополнительного образования

На отделении футбола – 6 педагогов дополнительного образования

На отделении плавания – 3 педагога дополнительного образования

На отделении гиревого спорта – 1 педагога дополнительного образования

На отделении легкой атлетики – 4 педагога дополнительного образования

На отделении настольный теннис – 2 педагога дополнительного образования

На отделении хоккея - 2 педагога дополнительного образования

На отделении бокса – 2 педагог дополнительного образования

На отделении рукопашного боя – 3 педагога дополнительного образования

4. Цели, задачи и направления деятельности МБУ ДО ДЮСШ

ДЮСШ ставит перед собой следующие цели:

- реализация программ физического воспитания детей и организация физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом с целью дальнейшей многолетней спортивной подготовки;
- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление начальной и базовой подготовки обучающихся для специализации в определенном виде спорта;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, Родине, семье.

Основными задачами образовательной деятельности являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- развитие массового спорта;
- оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
- укрепление и расширение материально-технической базы;
- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Основные направления образовательной деятельности Учреждения:

Осуществление образовательного процесса по программам дополнительного образования детей по следующим видам спорта:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- плавание
- гиревой спорт
- легкой атлетика
- настольный теннис
- лыжные гонки
- хоккей
- бокс

5. Особенности образовательного процесса

Процесс обучения в ДЮСШ представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ характеризуется следующими **особенностями**:

- Учащиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
- Обучение организуется на добровольных началах;
- Детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- Допускается переход детей из одной группы в другую.

ДЮСШ организует занятия в тех или иных формах в течение всего года, включая каникулы.

Учебный год начинается 1 сентября. Продолжительность учебного года для штатных педагогов дополнительного образования составляет 46 недель, для совместителей 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Зачисление обучающихся в ДЮСШ производится приказом директора на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

ДЮСШ осуществляет образовательный процесс в соответствии с этапами спортивной подготовки:

- 1 этап - спортивно-оздоровительный. Срок освоения программы – весь период обучения.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта;

- 2 этап - начальной подготовки. Срок освоения программ - до 3 лет.

В группы начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься выбранным видом спорта. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор производится по результатам сдачи контрольных нормативов. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

- 3 этап - учебно-тренировочный. Срок освоения программ - до 5 лет.

В учебно-тренировочные группы зачисляются здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств обучения с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения

уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

- **4 этап - спортивного совершенствования.** Срок освоения программ - до 3 лет.

В группы спортивного совершенствования зачисляется учащаяся молодёжь в возрасте до двадцати одного года, имеющая норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, по игровым видам спорта – не ниже I спортивного разряда.

Планирование полготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов. Годичный цикл полготовки учащихся строится с учётом календаря основных соревнований. Повышается объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время отводимое на восстановительные мероприятия.

Обязательные этапы подготовки: начального обучения и учебно-тренировочный.

Общими условиями перевода обучающихся на следующий этап обучения являются:

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, позволяющий занятия избранным видом спорта на соответствующем этапе обучения;
- выполнение требований по общефизической и специальной подготовке;
- выполнение обучающимися объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, запланированных учебным планом;
- результаты выступлений на соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль (учащиеся ДЮСШ проходят медицинское обследование два раза в год);
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- работа оздоровительных лагерей физкультурно-спортивной направленности;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Организация учебных занятий с учащимися осуществляется в соответствии с **расписанием занятий**. Общее расписание утверждается директором ДЮСШ. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учётом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов занимающихся детей, занятости залов образовательными учреждениями.

С учетом методических рекомендаций, а также реальных условий и возможностей (наличие материально-спортивной базы, загруженность учащихся в общеобразовательной школе и др. учреждениях дополнительного образования), педагог при написании рабочей образовательной программы может руководствоваться нормативами по наполняемости учебных групп и двумя вариантами по максимальному объёму учебно-тренировочной нагрузки согласно таблице:

Наполняемость учебных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) с учетом методических рекомендаций	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) с учетом реальных условий и возможностей (наличие мат.-спорт базы, загруженность учащихся)
Спортивно-оздоровительны	весь период	15	30	до 6	до 6
Начальной подготовки	первый год	15	30	6	6
	второй год	12	24	9	6-9
	третий год	12	24	9	8-9
Учебно-тренировочный	первый год	10	20	10	10
	второй год	8	20	12	10-12
	третий год	8	16	14	12
	четвертый	6	16	16	12
	пятый год	4	16	18	12-14
Спортивного совершенствования	первый год	2	14	20	14-18
	второй год	2	12	22	14-18
	третий год	2	12	24	14-18

Продолжительность одного занятия:

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки – не более 2-х академических часов.

В учебно-тренировочных группах 1-4 года обучения – не более 3-х часов.

В учебно-тренировочных группах 5 года обучения и в группах спортивного совершенствования – не более 4-х часов.

Обучение в ДЮСШ строится с учетом следующих основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

6. Учебный план

Пояснительная записка.

В МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района культивируется 11 видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, плавание, гиревой спорт, легкая атлетика, настольный теннис, лыжные гонки, хоккей, бокс, рукопашный бой), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Основными задачами образовательной деятельности являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
 - развитие массового спорта;
 - оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
 - выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
 - подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
 - создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
 - укрепление и расширение материально-технической базы;
 - повышение ответственности родителей за здоровье детей;
 - оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный этап (5 лет) и этап спортивного совершенствования (до 3 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель для штатных педагогов дополнительного образования и 39 недель для совместителей с занятиями непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдалась преемственность между ступенями обучения и учебно-тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на ученика не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Спортивно-оздоровительные группы.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений.

Группы начальной подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий спортом;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- определение вида спорта для дальнейшей специализации.

Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения.

Задачи:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочные группы 3-4-5 годов обучения.

Задачи:

- повышение уровня физического развития;
- развитие специальных физических способностей;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Группы спортивного совершенствования.

Задачи:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение спортивных результатов.

В спортивно-оздоровительных группах учебно-тренировочный процесс направлен на 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 воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. На втором и третьем годах обучения большую часть времени отводится технической и физической подготовке.

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения предусматривается снижение общефизической подготовки и увеличение времени на техническую подготовку. На третьем, четвертом и пятом годах обучения в учебно-тренировочных группах увеличивается время на специальную физическую подготовку. Повышается объем соревновательных нагрузок.

В группах спортивного совершенствования основной принцип учебно-тренировочной работы это специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсмена.

С учётом режима учебно-тренировочной работы, соотношения объёмов тренировочного процесса на этапах подготовки, показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле, а так же с учётом реальных условий и возможностей (работа по совместительству, наличие материальной спортивной базы, загруженность учащихся в общеобразовательной школе и т.д.) педагог имеет возможность составить учебный план по одному из предлагаемых вариантов:

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

Наименование дисциплин	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год 6час	2 год 9час	3 год 9час	1 год 10час	2 год 12час	3 год 14час	4 год 16час	5 год 18час
Теоретическая подготовка	6	12	10	10	12	14	16	18	20
ОФП	92	98	108	108	112	119	124	162	140
СФП	42	40	82	83	100	139	184	202	258
Техническая подготовка	72	50	88	90	80	100	100	100	100
Тактическая подготовка	32	32	60	62	60	71	89	105	131
Интегральная подготовка	30	30	50	45	60	71	89	105	131
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	14	16	18	20
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	2	6	6	6	6	6
Экзамены и контрольные нормативы		12	14	14	18	18	20	20	22
ИТОГО	276	276	414	414	460	552	644	736	828

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч) 2 ВАРИАНТ

Наименование дисциплин	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год 6час	2 год 9час	3 год 9час	1 год 10час	2 год 10час	3 год 12час	4 год 12час	5 год 12час
Теоретическая подготовка	6	12	10	10	12	12	16	16	16
ОФП	112	113	133	118	112	120	140	140	140
СФП	42	40	82	83	105	122	170	170	170
Техническая подготовка	72	50	98	90	100	90	75	75	75
Тактическая	32	32	60	62	60	55	75	75	75

подготовка									
Интегральная подготовка	10	15	15	35	35	35	35	35	35
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	12	17	17	17
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	2	6	6	6	6	6
Экзамены и контрольные нормативы		12	14	14	18	18	18	18	18
ИТОГО	276	276	414	414	460	460	552	552	552

Примерный учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

Наименование дисциплин	Спортивно-оздоровительная группа	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Весь период 6 час	6 час	9 час	9 час	10 час	12 час	14 час	16 час	18 час
Теоретическая подготовка	6	6	8	8	10	12	14	16	18
ОФП	94	80	110	100	95	110	120	116	122
СФП	32	32	59	69	90	140	150	170	192
Техническая подготовка	64	70	95	95	98	60	80	95	92
Тактическая подготовка	17	20	40	40	43	51	66	79	84
Интегральная подготовка	13	16	28	28	35	67	93	105	145
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	5	12	15	20	25
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	2	4	4	4	6	6
Экзамены и контрольные нормативы	6	8	9	9	10	12	14	17	18
ИТОГО	234	234	351	351	390	468	546	624	702

Примерный учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч) 2 ВАРИАНТ

Наименование дисциплин	Спортивно-оздоровительная группа	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год 6 час	2 год 9 час	3 год 9 час	1 год 10 час	2 год 10 час	3 год 12 час	4 год 12 час	5 год 12 час
Теоретическая подготовка	6	6	8	8	10	10	12	12	12
ОФП	94	80	110	100	95	90	148	130	130
СФП	32	32	59	69	90	95	173	187	187
Техническая подготовка	64	70	95	95	98	98	42	35	35
Тактическая подготовка	17	20	40	40	47	47	20	25	25
Интегральная подготовка	15	18	30	30	35	35	51	55	55
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	5	5	10	12	12
Экзамены и контрольные нормативы	6	8	9	9	10	10	12	12	12
ИТОГО	234	234	351	351	390	390	468	468	468

8. Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-май
Группы начальной подготовки 1 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-май
2-3 год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Сентябрь-декабрь-май
Учебно-тренировочные группы 1-2-3 год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Сентябрь-декабрь-май
4-5 год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов Зачет по судейству	Сентябрь-декабрь-май
Группы спортивного совершенствования	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов Зачет по судейству	Сентябрь-декабрь-май

10. Контрольные нормативы

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О контрольно-переводных испытаниях МБУ ДО ДЮСШ Карасукского района Новосибирской области».

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь) и в конце года (май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются педагогом дополнительного образования.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Учащиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для юношей

№	Контрольные показатели.	Баллы	7 лет	8лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 - 13 лет	14-15 лет	16 - 17 лет	18 и старше
1.	Отжимание (количество раз)	5	28 и выше	30 и выше	35 и выше						
		4	24 - 27	26 - 29	32 - 34						
		3	18 - 23	21 - 25	29 - 31						
		2	12 - 17	15 - 20	23 - 28						
		1	11 и ниже	14 и ниже	22 и ниже						
1.	Подтягивание на перекладине(количество раз)	5				7 и выше	8 и выше	10 и выше	13 и выше	16 и выше	18 и выше
		4				5 - 6	6 - 7	8 - 9	10 - 12	13 - 15	15 - 17
		3				3 - 4	3 - 5	6 - 7	7 - 9	9 - 12	10 - 14
		2				1 - 2	1 - 2	3 - 5	4 - 6	5 - 8	5 - 9
		1				0	0	2 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	168 и выше	172 и выше	176 и выше	185 и выше	195 и выше	210 и выше	220 и выше	250 и выше	255 и выше
		4	158 - 167	163 - 171	167 - 175	175 - 184	180 - 194	185 - 209	195 - 219	220 - 249	230 - 254
		3	148 - 157	153 - 162	157 - 166	165 - 174	169 - 179	173 - 184	185 - 194	206 - 219	210 - 229
		2	140 - 147	144 - 152	147 - 156	155 - 164	158 - 168	162 - 172	174 - 184	196 - 205	200 - 209
		1	139 и ниже	143 и ниже	146 и ниже	154 и ниже	157 и ниже	161 и ниже	173 и ниже	195 и ниже	199 и ниже
3.	Бег 60 м (сек)	5	11,4 и выше	11,1 и выше	10,7 и выше	10,3 и выше	10,0 и выше	9,7 и выше	9,4 и выше	9,1 и выше	8,9 и выше
		4	11,5 - 11,8	11,2 - 11,6	10,8 - 11,3	10,4 - 10,7	10,1 - 10,5	9,8 - 10,1	9,5 - 9,9	9,2 - 9,6	9,0 - 9,4
		3	11,9 - 12,6	11,7 - 12,4	11,4 - 12,0	10,8 - 11,4	10,6 - 11,2	10,2 - 10,5	10,0 - 10,3	9,7 - 10,0	9,5 - 9,8
		2	12,7 - 13,4	12,5 - 13,2	12,1 - 12,6	11,5 - 12,1	11,3 - 11,9	10,6 - 11,2	10,4 - 10,9	10,1 - 10,5	9,9 - 10,2
		1	13,5 и хуже	13,3 и хуже	12,7 и хуже	12,2 и хуже	12,0 и хуже	11,3 и хуже	11,0 и хуже	10,6 и хуже	10,3 и хуже
4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	5	8,3 и выше	8,1 и выше	7,9 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,2 и выше	7,0 и выше	6,9 и выше
		4	8,4 - 9,0	8,2 - 8,7	8,0 - 8,5	7,8 - 8,3	7,6 - 8,0	7,4 - 7,8	7,3 - 7,7	7,1 - 7,5	7,0 - 7,4
		3	9,1 - 9,8	8,8 - 9,3	8,6 - 9,1	8,4 - 8,9	8,1 - 8,5	7,9 - 8,3	7,8 - 8,2	7,6 - 8,0	7,5 - 7,9
		2	9,9 - 10,4	9,4 - 9,9	9,2 - 9,7	9,0 - 9,5	8,6 - 9,2	8,4 - 8,9	8,3 - 8,8	8,1 - 8,6	7,6 - 8,0
		1	10,5 и хуже	10,0 и хуже	9,8 и хуже	9,6 и хуже	9,3 и хуже	9,0 и хуже	8,9 и хуже	8,7 и хуже	8,1 и хуже
5.	Кросс 1 км (мин, сек)	5	5.10 и выше	4.55 и выше	4.35 и выше	4.25 и выше	4.05 и выше	3.50 и выше	3.35 и выше	3.20 и выше	3.10 и выше
		4	5.11 - 5.26	4.56 - 5.10	4.36 - 4.50	4.26 - 4.40	4.06 - 4.20	3.51 - 4.05	3.36 - 3.50	3.21 - 3.35	3.11 - 3.25
		3	5.27 - 5.43	5.11 - 5.25	4.51 - 5.05	4.41 - 4.55	4.21 - 4.35	4.06 - 4.20	3.51 - 4.05	3.36 - 3.50	3.26 - 3.45
		2	5.44 - 5.59	5.26 - 5.40	5.06 - 5.20	4.56 - 5.10	4.36 - 4.50	4.21 - 4.35	4.06 - 4.21	3.51 - 4.10	3.46 - 4.10
		1	6.00 и хуже	5.41 и хуже	5.21 и хуже	5.11 и хуже	4.51 и хуже	4.36 и хуже	4.22 и хуже	4.11 и хуже	4.11 и хуже
6.	Поднимание туловища(количество раз)	5				43 и выше	44 и выше	45 и выше	48 и выше	49 и выше	50 и выше
		4				40 - 42	41 - 43	42 - 44	45 - 47	46 - 48	47 - 49
		3				37 - 39	38 - 40	39 - 41	42 - 44	43 - 45	44 - 46
		2				32 - 36	34 - 39	35 - 38	37 - 41	38 - 42	40 - 43
		1				31 и хуже	33 и хуже	34 и хуже	36 и хуже	37 и хуже	39 и хуже

**МБОУ ДОД ДЮСШ
Карасукского района**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для девушек

№	Контрольные показатели.	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 - 13 лет	14-15 лет	16 - 17 лет	18 и старше
			22 и выше	25 и выше	26 и выше	28 и выше	30 и выше	32 и выше	33 и выше	35 и выше	37 и выше
1.	Отжимание (количество раз)	4	19 - 21	22 - 24	23 - 25	24 - 27	25 - 29	29 - 31	29 - 32	30 - 34	32 - 36
		3	16 - 18	18 - 21	19 - 22	19 - 23	20 - 24	23 - 28	25 - 28	26 - 29	26 - 31
		2	12 - 15	15 - 17	16 - 18	16 - 18	16 - 19	17 - 22	19 - 24	20 - 25	20 - 25
		1	11 и ниже	14 и ниже	15 и ниже	15 и ниже	15 и ниже	16 и ниже	18 и ниже	19 и ниже	19 и ниже
		5	151 и выше	160 и выше	168 и выше	175 и выше	180 и выше	192 и выше	205 и выше	220 и выше	230 и выше
2.	Прыжок в длину с места (см)	4	141 - 150	151 - 159	160 - 167	168 - 174	170 - 179	182 - 191	185 - 204	200 - 219	210 - 230
		3	131 - 140	140 - 150	151 - 159	160 - 167	158 - 169	169 - 181	170 - 184	180 - 199	188 - 209
		2	121 - 130	130 - 139	140 - 150	148 - 159	151 - 157	158 - 168	160 - 171	169 - 179	175 - 187
		1	120 и ниже	129 и ниже	139 и ниже	147 и ниже	150 и ниже	157 и ниже	159 и ниже	168 и ниже	174 и ниже
		5	11,7 и выше	11,4 и выше	11,1 и выше	10,7 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	9,7 и выше	9,5 и выше	9,4 и выше
3.	Бег 60 м (сек)	4	11,8 - 12,1	11,5 - 11,8	11,2 - 11,6	10,8 - 11,2	10,5 - 10,9	10,2 - 10,7	9,8 - 10,4	9,6 - 10,1	9,5 - 9,9
		3	12,1 - 12,5	11,9 - 12,3	11,7 - 12,1	11,3 - 11,8	11,0 - 11,6	10,8 - 11,3	10,5 - 11,0	10,2 - 10,7	10,0 - 10,7
		2	12,6 - 13,1	12,4 - 12,9	12,2 - 12,7	11,9 - 12,5	11,7 - 12,2	11,4 - 11,9	11,1 - 11,6	10,8 - 11,4	10,8 - 11,5
		1	13,2 и ниже	13,0 и ниже	12,8 и ниже	12,6 и ниже	12,3 и ниже	12,0 и ниже	11,7 и ниже	11,5 и ниже	11,6 и ниже
		5	8,6 и выше	8,4 и выше	8,1 и выше	8,0 и выше	7,8 и выше	7,6 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше
4.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	4	8,7 - 9,1	8,5 - 9,0	8,2 - 8,7	8,1 - 8,6	7,9 - 8,4	7,7 - 8,2	7,6 - 8,1	7,4 - 7,9	7,1 - 7,6
		3	9,2 - 9,6	9,1 - 9,6	8,8 - 9,3	8,7 - 9,2	8,5 - 9,0	8,3 - 8,7	8,2 - 8,7	8,0 - 8,5	7,7 - 8,2
		2	9,7 - 10,3	9,7 - 10,2	9,4 - 9,9	9,3 - 9,8	9,1 - 9,6	8,8 - 9,3	8,8 - 9,3	8,6 - 9,1	8,3 - 8,9
		1	10,4 и ниже	10,3 и ниже	10,0 и хуже	9,9 и хуже	9,7 и хуже	9,4 и хуже	9,4 и хуже	9,2 и хуже	9,0 и хуже
		5	5.25 и выше	5.10 и выше	5.00 и выше	4.40 и выше	4.25 и выше	4.10 и выше	3.50 и выше	3.40 и выше	3.30 и выше
5.	Кросс 1 км (мин, сек)	4	5.26 - 5.40	5.11 - 5.25	5.01 - 5.15	4.41 - 4.56	4.26 - 4.42	4.11 - 4.35	3.51 - 4.10	3.41 - 4.06	3.31 - 3.55
		3	5.41 - 5.55	5.26 - 5.40	5.16 - 5.32	4.57 - 5.12	4.43 - 5.05	4.36 - 4.59	4.11 - 4.35	4.07 - 4.28	3.56 - 4.20
			5.56 - 6.10	5.41 - 6.00	5.33 - 5.50	5.13 - 5.40	5.06 - 5.30	5.00 - 5.23	4.36 - 5.05	4.29 - 4.55	4.21 - 4.50
		1	6.11 и ниже	6.01 и ниже	5.51 и ниже	5.41 и ниже	5.31 и ниже	5.24 и ниже	5.06 и ниже	4.56 и ниже	4.51 и ниже
		5				39 и выше	40 и выше	41 и выше	45 и выше	46 и выше	47 и выше
6.	Поднимание туловища(количество раз)	4				35 - 38	37 - 39	38 - 40	40 - 44	42 - 45	44 - 46
		3				31 - 34	33 - 36	35 - 37	36 - 39	38 - 41	40 - 43
		2				27 - 30	29 - 32	31 - 34	32 - 35	34 - 37	35 - 39
		1				26 и ниже	28 и ниже	30 и ниже	31 и ниже	33 и ниже	34 и ниже
		5									

**МБОУ ДОД ДЮСШ
Карасукского района**