

Принято :
Педагогический совет
МБУ ДО СШ «Виктория»
Протокол № 1
09.01.2024 года

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
СШ «Виктория»
Р.Н.Кабасакалян
Приказ от 09.01.2024г.
№ 36/ОД



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «ВИКТОРИЯ»
муниципального образования город Новоросийск**

г. Новоросийск

2024 год

Пояснительная записка

1.1 Основные направления деятельности

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального образования город Новороссийск реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности: «Общая физическая подготовка с элементами спортивных единоборств» для обучающихся 7-9 лет, «Учусь быть здоровым» (общая физическая подготовка для детей 5-7 лет), «ЯН-ШЭН – укрепление жизненности» для обучающихся 14 лет и старше, и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: спортивная борьба, дзюдо, самбо, кикбоксинг, ушу, сумо, фитнес-аэробика, в соответствии с Уставом и на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

МБУДО СШ «Виктория» в своей деятельности руководствуется Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ); Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ); Гражданским кодексом Российской Федерации, Трудовым кодексом Российской Федерации и другими нормативно-правовыми и локальными актами по вопросам образования, физической культуры и спорта, издаваемыми государственными органами управления в пределах их компетенции.

МБУДО СШ «Виктория» обеспечивает приём желающих заниматься избранными видами спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и организует работу с постоянным составом занимающихся в течение календарного года.

МБУДО спортивная школа «Виктория» призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов обучающимися.

Образовательный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных потребностей и достижению высокого уровня спортивных результатов и включает этапы обучения:

- спортивно-оздоровительный этап (СО) - 1 год;
- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет;
- учебно-тренировочный этап (УТ) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничивается.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по видам спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по видам спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

1.2 Задачи на этапах обучения

Основными задачами, решаемыми МБУДО СШ «Виктория» на этапах обучения, являются:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование представления о здоровом образе жизни и о значении физической культуры, на основе специальных знаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в основных видах движений и разнообразных упражнениях спортивного характера;
- развитие физических качеств: общую выносливость, ловкость, быстроту, силу, гибкость, а так же функции равновесия и ориентировки в пространстве, глазомера;
- укрепление здоровья.

На этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранного вида спорта;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, избранного вида спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;

На этапе высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, в избранном виде спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

1.3 Организация и содержание образовательного процесса

Образовательный процесс в МБУДО СШ «Виктория» проводится по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, реальной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШ «Виктория» проводится в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на

46 недель в академических часах (для групп спортивно-оздоровительного этапа) и 52 недели в астрономических часах (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) для этапов спортивной подготовки.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки(на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная и итоговая аттестация).

Порядок зачисления, отчисления обучающихся, перевод по годам и на этапы обучения осуществляется на основании локальных актов утвержденных в МБУДО СШ «Виктория».

1.4 Режим учебно-тренировочной работы

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах и по годам обучения утверждаются приказом директора.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется и утверждается администрацией МБУДО СШ «Виктория» по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиНа, учетом возрастных особенностей обучающихся и времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, и исчисляется в академических часах для групп спортивно-оздоровительного этапа и в астрономических часах для этапов спортивной подготовки.

МБУДО СШ «Виктория» организует и проводит городские, внутришкольные соревнования, матчевые встречи, учебно-тренировочные сборы по видам спорта, согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий и положений о соревнованиях.

Продолжительность учебно-тренировочного сбора – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 18 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

Врачебный контроль является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и осуществляется:

- на спортивно-оздоровительном этапе обучения врачом территориальной поликлиники по месту проживания учащихся;
- на этапах спортивной подготовки осуществляется городским физкультурным кабинетом.

По итогам освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, на спортивно-оздоровительном этапе, обучающиеся должны иметь начальные представления о некоторых видах спортивных единоборств, о мире спорта. Знать историю спортивных единоборств, влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях; гигиена, закаливание, питание и режим.

По итогам освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки, возраст обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой по виду спорта.

2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

Виды спортивной подготовки и иные мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта, к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором МБУДО СШ «Виктория» до начала учебно-тренировочного процесса.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по видам спорта и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория».

На основании годового учебного плана спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса по этапам обучения и годовые учебные планы объемов учебно-тренировочного процесса на каждый год обучения.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в месяц (в соответствии с расписанием тренировочных занятий);
- учебно-тренировочные занятия;
- проведение тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная и итоговая аттестация.

Все виды спорта учебного плана обеспечены педагогическими кадрами, учебно-методической литературой, спортивным инвентарем и оборудованием.