

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 Новороссийск

г. Новороссийск

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.