

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании
Тренерского совета
Протокол № 3
от «25» 05 2023г.

Утверждена
директор МБУДО «СШ»
О.В. Пашнина
«25» 05 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

Срок реализации программы 1 лет

г.Биробиджан

2023г.

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Цели и задачи.....	5
2.2. Сроки реализации, возрастные границы лиц в спортивно-оздоровительных группах.....	6
2.3. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.4. Календарный план воспитательной работы.....	10
2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним.....	14
3. Система контроля.....	16
4. Условия реализации общеразвивающей программы.....	17
4.1. Материально-технические условия.....	17
4.2. Кадровое обеспечение.....	18
4.2. Информационно-методические условия.....	20

1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана для МБУДО «Спортивная школа» на основании: Конституции Российской Федерации, ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте», ФЗ № 124 от 24.07.1998г. «Об основных гарантиях прав ребёнка», ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в последней ред. От 17.02.2023г), Приказа Министерства просвещения № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Программа определяет направленность и содержание тренировочного и воспитательных процессов, служит для эффективного построения задач физического и нравственного воспитания детей.

1.3. Программа реализуется на государственном языке в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.4. Форма реализации программы – очная.

1.5. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

2. Пояснительная записка

Актуальность программы определяется наличием желаний и потребностей детей, в их развитии, расширении кругозора и интересов, укреплении здоровья. В воспитании моральных качеств, дисциплинированности и

трудолюбия, общению в коллективе. Дети приобретают навыки, опыт общения и взаимодействия, развиваются физически, ориентируясь на здоровый образ жизни.

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) составлена для развития двигательных качеств, всестороннего гармоничного физического и психологического развития обучающихся.

Программа предусматривает проведение теоритических и практических занятий по общей физической подготовке.

В общеразвивающих спортивных группах могут заниматься учащиеся разного пола и возраста.

Форма реализации данной программы – очная.

Программа учитывает индивидуальные особенности занимающихся.

При реализации программы необходимо учитывать, что при одном и том же возрасте у детей может быть разный биологический возраст, разный уровень развития функциональных систем организма, нервной системы, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и т.д. Все эти факты необходимо учитывать при планировании тренировочных мероприятий.

Причины актуальности программы:

- снижение физической активности школьников;
- ухудшение здоровья в целом;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- высокий уровень стресса;
- неправильное планирования режима дня и распределения нагрузки на организм.

Программа ориентирована на укрепление здоровья и гармоничного развития организма обучающихся и интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Целесообразность программы заключается в том, что такие занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, приобретения умений и навыков, развитие физических качеств.

2.1. Цели и задачи

Цель программы способствовать всестороннему развитию обучающихся, укреплению здоровья и физических способностей, повышение интереса к занятиям спортом, приобщение к регулярным занятием физической культурой и спортом, развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Задачи:

1. Образовательная – получение знаний и умений, освоение правил, изучение истории видов спорта, содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение.
2. Воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;
3. Оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле.
4. Мотивационная – формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2.2. Сроки реализации, возрастные границы лиц в спортивно-оздоровительных группах

Сроки реализации программы рассчитан на 1 год. Программа подходит для детей от 7 до 18 лет включительно. Обучение ведётся с соответствии с годовым тренировочным планом и составляет 52 недели, 4 часа в неделю. Занятия проводятся согласно расписанию, которое опубликовано на платформе «Мой спорт» и др. источниках. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, имеющие справку о здоровье и представившие набор документов (заявление, копии документов, фотографию, согласие на обработку персональных данных, снилс).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку, формирование умений и навыков. Выполнение контрольных нормативов для возможного зачисления на этап начальной подготовки по выбранному виду спорта.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, поддержание контактов с родителями.

Набор в группы проводится без учёта антропометрических данных ребёнка, за основу берётся желание заниматься физкультурой и спортом.

В процессе обучения могут формироваться команды для участия в соревнованиях среди спортивных школ и муниципальных образований, товарищеских встреч, детских турнирах и фестивалях.

Занятия по форме реализации – групповые.

По способу реализации: учебная часть, учебно-тренировочная, соревновательная.

Занятия проводятся на специально оборудованных площадках, в залах со специальным покрытием.

Во время учебно-тренировочных занятий на спортивной площадке или в спортивном зале не должно быть посторонних лиц.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять то, что говорит тренер-преподаватель.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной и спортивной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества обучающихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- Воспитание умения работать в группе, команде, отряде;
- Воспитание психологической устойчивости;

- Воспитание и развитие силы воли и стремления к победе;
- Воспитание волевых качеств, смелости, дисциплинированности, активности и ответственности.

Этап подготовки	Период Обучения (лет)	Возраст зачисления (мин. лет)	Наполняемость групп	Объём тренир. Нагрузки в неделю	Объём нагрузки в год
Спортивно-оздоровит. этап	1	7	10-30	4	208

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физич. подготовка	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	92
2	Спец. физ. подготовка	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	38
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	Теоретическая подготовка	2		1	1		1	1	2			2		10
6.	Психологич. подготовка	1	1	1		1				1			1	6
7.	Медико-восстановит. мероприятия		1		1		1	1	1		1	1	1	8
8.	Участие в соревнованиях				1								1	2

9.	Контрольные испытания					1	1				1	1		4
	Всего за месяц	17	17	17	18	17	18	17	17	17	17	18	18	208

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивных занятий	В течение года
	Патриотическое воспитание спортсменов		

Теоретическая подготовка проводится в форме занятий (лекции, презентации, беседы, доклады, разборы во время тренировочных занятий)

На теоретических занятиях следует применять различные наглядные пособия, учебные ролики, схемы, фотографии). Большую роль для наглядного примера и становления играют встречи с известными спортсменами.

В общую физическую подготовку полезно внести упражнения на формирование осанки, общеразвивающие упражнения, профилактику плоскостопия, упражнения ходьбы и бега, прыжки. А также общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка) и без предмета.

Подвижные игры также важны для развития и укрепления мышц, дыхательной системы, сосудов. На свежем воздухе они играют важную роль не только для физического развития, но и для эмоционального здоровья и социальной адаптации. Они могут улучшить способности, учащихся к рассуждению, а также логическому мышлению. Также развивается воображение, социальные навыки, которые необходимы на протяжении всей жизни. Подвижные игры – неизменное средство пополнения ребёнком знаний, умений, представления об окружающем мире, развития смекалки, ловкости, сноровки.

Гимнастические и акробатические упражнения формируют красивую, грациозную осанку, ловкость, выносливость, хорошую координацию, пластичность и гибкость. Положительно влияют на кровообращение, тонус мышц и организм в целом, насыщая его кислородом. Упражнения

способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшает координацию движения и ориентацию в пространстве.

Спортивные игры по упрощённым правилам – баскетбол, волейбол и т.д. Распространённые спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств в целом: силы, выносливости, быстроты. Игры в эти виды развивают опорно-двигательный аппарат, укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма. Способствует развитию двигательной активности, укреплению организма и здоровому образу жизни подрастающего поколения.

В специальную физическую подготовку:

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересечённой местности. Ходьба на лыжах, плавание. Волейбол и баскетбол по упрощённым правилам.

Развитие быстроты – бег на короткие дистанции, облегчённые упражнения.

Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивания, отжимания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Развитие ловкости – разно направляемые движения рук и ног, стойки, упражнения в равновесии. Упражнения с различными мячами.

Развитие гибкости – общеразвивающие, гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамье, стенке.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач. Занимает важное место в различных видах спорта. При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале необходимо уметь его выполнять, а далее совершенствовать.

Техническая подготовка состоит из разных этапов: начального, углубленного и закрепление, с дальнейшим совершенствованием. Методика и применение зависит от особенностей избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося.

Важно беседовать, разъяснять, описывать и неоднократно показывать изучаемые движения.

Воспитательная работа

Тренер-преподаватель должен серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой и нести ответственность за своих воспитанников. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя очень значим.

Воспитание должно осуществляться на чёткой профессиональной основе планомерно, систематически и целенаправленно.

Воспитательная работа служит цели воспитания гармонично развитого человека с умениями и навыками.

Основой в работе тренера-преподавателя является комплекс методов воспитания, обучения. Организация чёткого контроля за выполнением режима обучения, дисциплины и благоприятного климата. Формирование учебно-тренировочных занятий с взаимопомощью, трудолюбием и добросовестностью.

Формы организации воспитательной работы носят, как групповой, так и индивидуальный характер.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель может активно привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня, питания ребёнка. У родителей и тренера - преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходимо взаимосвязанное. Уважительное и доверительное сотрудничество.

Учащиеся осуществляют и самостоятельную подготовку в том числе. Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, заданий, составленных тренером для поддержания физической формы, улучшения техники приобретённых навыков и умений.

2.5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов.
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности обучающегося. Также антидопинговые мероприятия необходимо

рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Всероссийский антидопинговый диктант	В течение года	Мероприятия проводятся в формате тестирования
	Онлайн-курс «Ценности спорта»	В течении года	Для организации онлайн-курса необходимо подготовить необходимую аппаратуру, и презентационный материал

3. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных требований. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным общеразвивающим программам.

Система контрольных нормативов ведётся весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы являются критерием перевода для учащихся на следующий этап.

Оценка обучающихся

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий;

- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объёма тренировочных нагрузок;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Примерные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Челночный бег 3х10м.	с	не более	
			9,6	9,9

4. Условия реализации общеразвивающей программы

4.1. Материально-технические условия

- наличие помещения, тренажёрного зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с законодательством;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём.

Учебно - тренировочные занятия проводятся в Спортивной школе на различных площадках:

- Стадион «Дружба» (г. Бироиджан, Биршоссе, 2 км.)
- Шахматный клуб (г. Биробиджан, ул. Пионерская, 80)

- Зал бокса (г. Биробиджан, ул. Советская, 68 В)

Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в учебно-тренировочном процессе:

- Шведская стенка

- Мячи

- Скакалки

- Стойки

- Конусы

- Тренажёры

- Шахматные столы и шахматные партии

4.2. Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н

Весь тренерско-преподавательский состав Спортивной школы имеет высшее профессиональное образование, более половины тренерско-преподавательского состава имеют высшую и первую квалификационную категорию по должности «Тренер-преподаватель».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом. Для проведения занятий кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивные занятия.

4.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников

1. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в последней редакции).
3. Приказ Министерства спорта РФ № 1357 от 22.12.2023г.
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
5. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.
6. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
8. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
9. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
<http://minobrnauki.gov.ru/> – Министерства образования и науки Российской Федерации.