

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Тоцкая детско-юношеская спортивная школа**

Принята на заседании
методического совета
МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ
Протокол № 1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ
_____ М.Г. Борзых
01.09.2022 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

с.Тоцкое
2022г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Справочные данные (на 01.09.2022 г.).....	5
2.1.	Информационная справка о МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.....	5
2.2.	Материально-технические условия реализации образовательной программы.....	6
2.3.	Кадровые условия реализации образовательной программы.	7
2.4.	Характеристика контингента.....	8
2.5.	Программно-методическое сопровождение образовательной программы МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.....	9
3.	Образовательная программа.....	10
3.1.	Цель и задачи реализации Образовательной программы.....	10
3.2.	Принципы, подходы, приоритетные направления образовательной программы.....	11
3.3.	Планируемые результаты реализации Образовательной программы.....	13
3.3.1.	Планируемые результаты освоения обучающимися программ, реализуемых в МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.....	14
3.4.	Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы.....	19
3.4.1.	Контрольно - переводные нормативы.....	20
3.5.	Учебный план.....	26
3.2.	Примерный годовой план работы МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на 2022-2023 учебный год.....	31
3.7.	Воспитательная работа.....	33
4.	Модель выпускника МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.....	37
5.	Информационное обеспечение программы.....	38
	Приложение №1.....	39

1. Пояснительная записка

Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Тоцкая детско - юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09.11.2018 г. № 196);

- Приказ Минпросвещения РФ «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196» (от 30 сентября 2020 г. № 533)

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (от 23 августа 2017 г. № 816);

- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242; «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)

- Приказ Минспорта России от 15 ноября 2018года № 730 « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации № 06-1479 от 29.09.2006г «О методических рекомендациях»;

- Приказ Минспорта «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки»

- волейбол – Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680

- футбол- Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147

- дзюдо – Приказ Минспорта России от 19.09.2012 № 231

- легкая атлетика – Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220

- хоккей - Приказ Минспорта России от 27.03.2013г № 149

- русская лапта - Приказ Минспорта России от 26.12.2014г № 1076

- гандбол – Приказ Минспорта России от 30.08.2013г № 679
- самбо – Приказ Минспорта России от 12.10.2015г № 932
- Устав МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ и другие локальные акты МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.

При разработке программы учтены: материально-техническое оснащение ДЮСШ, уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Настоящая образовательная программа является нормативно - управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в ДЮСШ.

Образовательная программа МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ 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 учащихся;
 3. организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования;
- модель выпускника школы.

Актуальность программы. Одной из основных задач системы дополнительного образования является создание условий для развития способностей и талантов ребенка. Образовательная программа ДЮСШ направлена не только на оздоровление и повышение двигательной активности, но и обеспечивает организацию содержательного досуга.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 6,5 лет до 18 лет, проявляющие интерес к представленным в ДЮСШ видам спорта.

Форма обучения - очная (возможно электронное обучение по программе с применением дистанционных образовательных технологий при возникновении такой необходимости, установленной приказом вышестоящего руководства)

2. Справочные данные (на 01.09.2022 г.)

2.1. Информационная справка о МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Тоцкая детско-юношеская спортивная школа - некоммерческая организация, действующая в соответствии с Уставом ДЮСШ. Осуществляет образовательную деятельность в сфере дополнительного образования детей, обеспечивает гарантии его общедоступности и бесплатности, реализацию программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ реализует дополнительные предпрофессиональные и дополнительные общеразвивающие программы, направленные на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение ими навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Директор МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ - Борзых Максим Геннадьевич (образование – высшее). Исполняет обязанности директора с 25 августа 2016 года.

МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ является учреждением дополнительного образования детей, выполняющим организационную и координирующую функцию по физкультурно-спортивной направленности образовательной деятельности на территории Тоцкого района, а также непосредственно осуществляющим образовательную деятельность по данной направленности.

Приоритетными видами спорта в МБУДО «ДЮСШ» являются: самбо, дзюдо, волейбол, легкая атлетика, футбол.

Учебно-тренировочная деятельность осуществляется на основе разработки и реализации новых подходов к организации образовательного процесса в контексте педагогики развития, освоения и внедрения инновационных технологий, мотивирующих обучающихся к самоопределению, спортивному совершенствованию, профессиональной ориентации и реализации своих способностей.

Полное наименование учреждения: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Тоцкая детско-юношеская спортивная школа.

Сокращенное наименование учреждения: МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ.

Место нахождения МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ, юридический и фактический адрес: 461131, РФ, Оренбургская область, Тоцкий район, с. Тоцкое, пер. Магнитский, д.7А.

Учредителем МБУ ДО ДЮСШ является муниципальное образование Тоцкий район в лице Администрации Тоцкого района.

Лицензия: серия 56Л01 № 0004635 регистрационный номер 2562 от 17 марта 2016г.

срок действия: бессрочно

2.2. Материально-технические условия реализации образовательной программы

Материально-техническая база учреждения обновляется согласно современным требованиям и соответствует требованиям на право ведения образовательной деятельности.

Состояние материально-технической базы учреждения соответствует требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам и правилам.

Здание МФСК «Колос» оборудовано помещениями для административно-управленческого, педагогического и технического персонала.

В распоряжении тренеров-преподавателей спортивный зал площадью 1008 кв.м., раздевалки (женская и мужская), инвентарная комната. А так же помещения предоставленные общеобразовательными школами по договорам.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности:

- «Структурное подразделение МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ – Тоцкое» на базе МАОУ Тоцкая СОШ имени А.К. Стерелюхина»
Адрес: 461131, Оренбургская область, Тоцкий район, село Тоцкое, улица Терешковой, дом 5.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МАОУ Богдановская СОШ».
Адрес: 461113, Оренбургская область, Тоцкий район, село Богдановка, улица Школьная, дом 14.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МАОУ Зареченская средняя общеобразовательная школа № 2».
Адрес: 461132, Оренбургская область, Тоцкий район, село Тоцкое Второе, улица Рабочая, дом 9.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МБОУ Зареченская классическая гимназия».
Адрес: 461132, Оренбургская область, Тоцкий район, село Тоцкое Второе, площадь Жукова, дом 1.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МАОУ Кирсановская СОШ».
Адрес: 461121, Оренбургская область, Тоцкий район, село Кирсановка, улица Молодежная, дом 20.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МБОУ Погроминская СОШ».
Адрес: 461100, Оренбургская область, Тоцкий район, село Погромное, улица Ленина, дом 28.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МБОУ П-Антоновская ООШ».
Адрес: 461122, Оренбургская область, Тоцкий район, село П-Антоновка, улица Центральная, дом 3В.
- Филиал «МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на базе МБОУ Свердловская СОШ».
Адрес: 461118, Оренбургская область, Тоцкий район, п.Свердлова, улица Мира, дом 8.

2.3. Кадровые условия реализации образовательной программы

В настоящее время в ДЮСШ сложился стабильный педагогический коллектив, работает 2 тренера-преподавателя, 2 руководящих работника, 2 педагогических работника, 11 работников технического персонала.

В МБУ ДО Тощая ДЮСШ (на 1.09.2022 г.) всего 20 педагогических работников: 2 штатных тренера-преподавателя, 19 совместителей.

Средний возраст педагогических работников составляет 42 года. Тренеров-преподавателей до 35 лет – 6 человек. 18 педагогов имеют высшее образование и 2 среднее специальное. Имеют высшую категорию - 4 педагогических работника, первую категорию - 3 педагогических работника.

На отделении самбо работает 3 тренера-преподавателя (2 штатных сотрудника, 1 совместитель)

На отделении дзюдо работает 1 тренер-преподаватель (совместитель)

На отделении волейбола – 6 тренеров-преподавателей (совместители)

На отделении легкой атлетики – 4 тренера-преподавателя (совместители)

На отделении футбола – 4 тренера-преподавателя (совместители)

На отделении фитнес-аэробика -1 тренер-преподаватель (совместитель)

На отделении русская лапта – 2 тренера -преподавателя (совместители)

На отделении настольный теннис - 1 тренер-преподаватель (совместитель)

Отделения	Количество тренеров-преподавателей всего:		Образование		Категория			возрастной ценз			педагогический стаж		
	штат	совместители	высш	средн спец	высш	перв	нет	до 35 лет	до 50 лет	более 60	до 5 лет	свыше 5 лет	более 10 лет
волейбол		6	5	1	1		5	2	2		3		3
легкая атлетика		4	4			1	3		3	1	2		2
футбол		4	3			1	3	4			3		1
фитнес - аэробика		1	1					1			1		
русская лапта		2	2		1		1	1	1			1	1
настольный теннис		1	1				1		1		1		
самбо	2	1	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1
дзюдо		1	1		1								1

2.4. Характеристика контингента

В настоящее время в ДЮСШ 40 учебных группах занимается 684 ребенка, из них:

СОГ - 33 группы, 563 человека, 82,31% от общего количества;

Базовый уровень 1й-2й год обучения - 4 группы, 69 человек, 10,09% от общего количества;

Базовый уровень 3й-4й год обучения - 2 группы, 36 человек, 5,26% от общего количества;

Базовый уровень 5й-6й год обучения - 1 группа, 16 человек, 2,34% от общего количества.

2.5. Программно-методическое сопровождение образовательной программы МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ

№ п/п	Название отделения	Название программы	Год Издания	Рекомендована/Допущена
1	Легкая атлетика	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Легкая атлетика	2022	Принята педагогическим советом ДЮСШ
2	Дзюдо	Дополнительная общеразвивающая программа Дзюдо Дополнительная предпрофессиональная программа Дзюдо	2022г 2020г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
3	Футбол	Дополнительная общеразвивающая программа Футбол	2022г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
4	Волейбол	Дополнительная общеразвивающая программа Волейбол	2022г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
5	Русская лапта	Дополнительная общеразвивающая программа Русская лапта	2022г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
6	Настольный теннис	Дополнительная общеразвивающая программа Настольный теннис	2022г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
7	Фитнес -аэробика	Дополнительная общеразвивающая программа Фитнес - аэробика	2022г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ
8		Дополнительная общеразвивающая Программа Самбо Дополнительная предпрофессиональная программа Самбо	2022г. 2020г.	Принята педагогическим советом ДЮСШ

3. Образовательная программа

3.1. Цель и задачи реализации Образовательной программы

Цель программы: создание условий для реализации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим (далее ДООП) и дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам (далее ДОПП) физкультурно - спортивной направленности по видам спорта.

Для достижения цели образовательная деятельность по программе организуется в оптимальных условиях для личностного развития, укрепления здоровья, самообразования и творческого труда учащихся, их профессионального самоопределения, досуга на основе учета индивидуальных способностей, культурно-исторических и национальных традиций.

Задачи программы.

- обеспечить доступность качественного дополнительного образования посредством реализации ДООП и ДОПП физкультурно-спортивной направленности и форм организации образовательного процесса;
- создать условия для формирования и развития единого образовательного пространства на основе преемственности и интеграции содержания дополнительных образовательных программ;
- обеспечить развитие у обучающихся гражданских и нравственных качеств, соответствующих общечеловеческим ценностям;
- обеспечить взаимодействие с социальными партнерами при реализации образовательных программ;
- сохранять и укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, обеспечивать безопасность образовательной среды;
- создать условия для подготовки спортсменов, мотивированных на достижение результата.
- повысить влияние ДЮСШ на социализацию и профессиональное самоопределение учащихся.

3.2. Принципы, подходы, приоритетные направления образовательной программы

Основные принципы реализации образовательной программы ДЮСШ:

- открытости социуму – организация образовательного процесса и управление им осуществляется с привлечением заинтересованных социальных партнеров;
- вариативности – реализация дополнительных образовательных программ предусматривает выбор индивидуального развивающего маршрута, разработку программных модулей, дифференцированных в зависимости от возраста обучающихся, уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- партнерства – организация образовательного процесса в рамках партнерских отношений между всеми участниками, взаимодействие ДЮСШ с родительским сообществом и сообществом обучающихся;
- психологической комфортности – снятие стрессообразующих факторов в ходе реализации дополнительных образовательных программ, создание атмосферы успешности, целенаправленное продвижение к высоким результатам;
- адаптивности – обеспечение максимально комфортных условий пребывания в ДЮСШ, помощь в определении наиболее подходящего вида спорта, тренера - преподавателя, группы на отделении по виду спорта;
- индивидуализации – развитие личных качеств и спортивных талантов каждого ребенка;
- добровольности – стимулировать проявление активности и инициативы обучающегося, на постоянной основе;
- коммуникативности – обеспечение взаимосвязи всех субъектов образовательно - воспитательного процесса.

В основе реализации образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям современного общества, задачам построения российского гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения к многонациональности его состава;
- формирование соответствующей цели социальной среды развития обучающихся в системе дополнительного образования на основе содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого результата личностного развития обучающегося;
- учет индивидуальных возрастных, психологических, физиологических особенностей обучающихся при построении

образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и задач, планировании целей и путей достижения результата.

Приоритетные направления образовательной деятельности ДЮСШ:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям спортом по программам ДЮСШ;
- пропаганда здорового образа жизни и деятельности ДЮСШ посредством информационно - коммуникационных технологий;
- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся;
- профессиональное самоопределение и развитие физических способностей обучающихся.

3.3. Планируемые результаты реализации Образовательной программы

- обеспечена доступность получения дополнительного образования качественного дополнительного образования по ДООП и ДОПП физкультурно-спортивной направленности доступно для всех желающих в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 18 лет, не имеющих ограничений по здоровью;
- образовательное пространство организовано на основе преемственности и интеграции содержания дополнительных образовательных программ;
- организованная воспитательная работа направленная на развитие у обучающихся гражданских и нравственных качеств, соответствующих общечеловеческим ценностям;
- ведется взаимодействие с социальными партнерами при реализации образовательных программ;
- ведется работа по сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечивается безопасность образовательной среды;
- созданы условия для подготовки спортсменов, мотивированных на достижение результата.
- ведется работа по повышению влияния ДЮСШ на социализацию и профессиональное самоопределение учащихся, оказывается содействие в подготовке к поступлению в профессиональные учреждения физкультурного направления.

3.3.1. Планируемые результаты освоения обучающимися программ, реализуемых в МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ

Планируемые результаты по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно - спортивной направленности по видам спорта: волейбол, лёгкая атлетика, футбол, фитнес - аэробика, русская лапта, настольный теннис, самбо, дзюдо.

Волейбол

личностные:

- сформировано стремление к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом,
- развито чувство товарищества и взаимовыручки.

метапредметные:

- развито оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

предметные:

- воспитана спортивная дисциплина,
- развиты физические качества (выносливость, гибкость; координация и быстрота реакции и движений),
- усвоены правила игры и основные игровые и тактические приемы игры в волейбол.

Лёгкая атлетика

личностные:

- сформировано стремление к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- развиты навыки самостоятельных тренировок с соблюдением техники безопасности;
- сформировано стремление к совершенствованию всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений;

метапредметные:

- воспитано чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитана спортивная дисциплина;

предметные:

- обучен основам техники и тактики легкой атлетики;
- ознакомлен с теоретическими знаниями в области физической культуры по легкой атлетике;
- обучен техническим элементам бега на длинные и короткие дистанции.

Футбол

личностные:

- сформирована потребность в постоянных занятиях физической культурой и спортом;

- развиты навыки самостоятельной организации игры в футбол с соблюдением правил и техники безопасности.

метапредметные:

- сформировано умение действовать в коллективе;
- воспитано чувство патриотизма и преданности команде.

предметные:

- развиты физические качества: быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость;
- обучен техническим элементам и правилам игры в футбол;
- обучен тактическим и индивидуальным командным действиям;
- ознакомлен с основными этапами становления российского футбола.

Фитнес – аэробика

личностные:

- Сформированы навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Сформированы дисциплинированность и смелость во время выполнения упражнений;
- Сформировано стремление к здоровому образу жизни и интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

метапредметные:

- Развита потребность во всестороннем физическом совершенствовании с преимущественным развитием основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений;
- Развита музыкально-ритмические навыки;
- Сформировано стремление организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

предметные:

- Технически грамотно выполняет основные элементы фитнес – аэробики;
- Умеет в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Ознакомлен, с правилами проведения соревнований, аспектами теоретического обоснования выполнения упражнений.

Русская лапта

личностные:

- сформирована потребность в постоянных занятиях физической культурой и спортом;
- развиты навыки самостоятельной организации игры в лапту с соблюдением правил и техники безопасности.

метапредметные:

- сформировано умение действовать в коллективе;
- воспитано чувство патриотизма и преданности команде.

предметные:

- развиты физические качества: быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость;
- обучен техническим элементам и правилам игры в русскую лапту;
- обучен тактическим и индивидуальным командным действиям;
- ознакомлен с основными этапами становления русской лапты.

Настольный теннис

личностные:

- сформировано стремление к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом,
- развито чувство товарищества и взаимовыручки.

метапредметные:

- развито оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

предметные:

- воспитана спортивная дисциплина,
- развиты физические качества (скоростная выносливость, гибкость; координация и быстрота реакции и движений),
- усвоены правила игры в настольный теннис и основные приемы.

Самбо

личностные:

- воспитаны волевые и морально-этические качества борца;
- воспитан устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.

метапредметные:

- развиты физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- ознакомлен с основными этапами становления самбо в России и Тоцком районе.

предметные:

- обучен навыкам технической подготовки самбиста;
- обучен технике защиты и нападения самбиста;
- сформирован представление об основных положениях самбо;
- ознакомлен с основными терминами самбо.

Дзюдо

личностные:

- воспитаны волевые и морально-этические качества борца;
- воспитан устойчивый интерес, мотивацию к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни.

метапредметные:

- развиты физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- ознакомлен с основными этапами становления дзюдо в России и Тоцком районе.

предметные:

- обучен навыкам технической подготовки дзюдоиста;
- обучен технике защиты и нападения дзюдоиста;
- сформирован представление об основных положениях дзюдо;
- ознакомлен с основными терминами дзюдо.

Планируемые результаты по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам физкультурно - спортивной направленности по видам спорта:самбо, дзюдо.

Основной показатель работы спортивной школы по ДОПП Самбо и ДОПП Дзюдо - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

3.4 Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы

Основными способами оценки показателей реализации образовательной программы являются:

Выполнение нормативов общей физической подготовки;

Отслеживание сохранности контингента;

Отслеживание посещаемости занятий учащимися.

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	сентябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май
Базовый уровень 1й-2й год обучения	Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся	сентябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май
Базовый уровень 3й-4й год обучения	Тестирование по ОФП ,СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	сентябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года
Базовый уровень 5й-6й год обучения	Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	сентябрь-май Сентябрь-декабрь-май Сентябрь-декабрь-март-май В течение года Май

В МБУ ДО Тощкая ДЮСШ разработана оценка уровня общей физической подготовленности, который определяется по результатам выполнения нормативов.

Применяется к спортивно-оздоровительным группам учащихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно - спортивной направленности по видам спорта: волейбол, лёгкая атлетика, футбол, фитнес - аэробика, русская лапта, настольный теннис, самбо, дзюдо.

Бег на 30м, 60м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Учащиеся стартуют по 2-4 человека.

Бег на 1000м, 1500м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество учащихся в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество забега — 20 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера - преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Учащийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Таблица критериев оценивания и протокол оценки общей физической подготовленности (Приложение №1)

3.4.1. Контрольно - переводные нормативы

Контрольно - переводные нормативы принимаются на основе Положения о проведении текущей и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО Точкая ДЮСШ и служат основанием для перевода на следующий этап спортивной подготовки или зачисления на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам физкультурно - спортивной направленности по видам спорта: самбо, дзюдо.

Контрольно переводные нормативы, для учащихся по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта самбо.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
Челночный бег 3х10 м, секунды	9,0	8,8	8,5	10,0	9,5	9,0
Прыжки в длину с места, см	135	140	145	130	135	137
Отжимание, количество раз	10	15	18	7	10	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	15	17	19	10	12	15

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения — упор головой в ковер — в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стойки, захватов, перемещений). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные прием самостраховки. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-1	БУ-2	БУ-3
Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Варианты самостраховки						
Демонстрация базовых борцовских элементов						

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нес-кольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземле-ние, ошибки при группировке

Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
---	---	--	--

Нормативы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
Челночный бег 10х10 м, секунды	35	32	30	28	27	40	38	34	32	30
Прыжки в длину с места, см	155	160	165	170	175	140	145	147	150	155
Подтягивание на перекладине	5	7	8	10	12	-	-	-	-	-

Нормативы по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	юноши					девушки				
	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
Забегания на «борцовском мосту», сек	22	20	18	17	16	40	38	36	34	31
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	30	27	25	24	22	35	33	32	30	29
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, через спину), сек.	30	27	25	23	21	30	27	25	23	22

Контрольно переводные нормативы, для учащихся по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта дзюдо.

Контрольно переводные нормативы для групп БУ-1, БУ-2 и БУ-3

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

Контрольно переводные нормативы для группы БУ4

Упражнения	13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

Контрольно переводные нормативы для группы БУ-5

Упражнения	14 лет		
	до 50 кг	до 66 кг.	св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40

Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
Забегаания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена(партнёра) через бедро (на время)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Контрольно переводные нормативы для группы БУ-6

Упражнения	15 лет		
	до 52 кг	до 74 кг	св. 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	12
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

Контрольно переводные нормативы для группы УУ-1

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно					

Контрольно переводные нормативы для группы УУ-2

Упражнения	Возраст занимающихся					
	15 лет			16 лет		
	до 52кг	до 74 кг	до 74 кг	до52кг	до 74 кг	до 74 кг
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом)	14	16	10	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы					
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг. отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг. удовлетворительно					

Контрольное тестирование (текущая аттестация) проводится тренерами -преподавателями по самбо и дзюдо два раза в год: в начале и в конце года, результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение педагогического совета.

Контрольно-переводные экзамены (промежуточная аттестация) по ОФП и СФП проводятся в мае месяце каждого учебного года, являются обязательными для всех учащихся ДЮСШ (кроме спортивно-оздоровительных групп). Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора ДЮСШ.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского 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 тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

3.5. Учебный план

МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на 2022 -2023 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения	Недельная нагрузка (часы)	Годовая нагрузка (часы)	
			Штатные тренеры (52 недели)	Тренеры-совместители (39 недель)
ВОЛЕЙБОЛ				
Спортивно-оздоровительный		до 6	312	до 234
ДЗЮДО				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
Базовый уровень 1-го года обучения	БУ-1	6	312	234
Базовый уровень 3-го года обучения	БУ-3	9	468	351
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
ФУТБОЛ				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
АЭРОБИКА				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
РУССКАЯ ЛАПТА				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
САМБО				
Спортивно-оздоровительный		до 6	до 312	до 234
Базовый уровень 1-го года обучения	БУ-1	6	312	234
Базовый уровень 2-го года обучения	БУ-2	9	468	351
Базовый уровень 3-го года обучения	БУ-3	9	468	351
Базовый уровень 5-го года обучения	БУ-5	14	728	546

Основой учебного плана являются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы. ДЮСШ реализует программы по 8 видам спорта.

Программы ДЮСШ дифференцированы по возрасту и степени спортивной подготовки обучающихся. Программы имеют вариативную часть, исходя из недельной нагрузки на группу. Программы рассчитаны на спортивно-оздоровительные группы и группы базового уровня 1-го 2-го, 3-го 4-го и 5-го 6-го годов обучения. В программе большая часть времени уделяется практической подготовке обучающихся в избранном виде спорта.

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;
- Обучение осуществляется как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах.
- Каждый учащийся имеет право заниматься в нескольких секциях, а также менять их.

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

Учебный год начинается 1 сентября. Для групп первого года обучения с 1 октября в связи с проведением комплектации. Продолжительность учебного года, в соответствии с Положением о ДЮСШ и СДЮШОР, составляет 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

ДЮСШ осуществляет образовательный процесс в соответствии с этапами спортивной подготовки:

- 1 этап - спортивно-оздоровительный. Срок освоения программы – 1 год.

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 базового уровня - до 6 лет.

Групп комплектуются из учащихся младших, средних классов общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и соответствующих требованиям отбора, а так же переводом учащихся из спортивно-оздоровительной группы.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

- 3 этап - учебно-тренировочный. Срок освоения программ углубленного уровня – 2 года.

Группы комплектуются из числа учащихся, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

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.

Продолжительность одного занятия:

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

В учебно-тренировочных группах 1-5 года обучения – не более 3-х часов в день.

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, 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

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 учащихся.

Организация учебных занятий с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Общее расписание утверждается директором Точкой 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 спортивных залов.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

вид спорта	программа	уровень /год обучения	количество групп	количество учащихся	количество часов в неделю
Самбо	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа Самбо	БУ1	2	33	6
		БУ2	1	17	9
		БУ3	1	15	9
		БУ4			
		БУ5	1	16	14
		БУ6			
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо	СОГ	8	135	6
Дзюдо	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа Дзюдо	БУ-1	1	19	6
		БУ-2			
		БУ-3	1	21	9
		БУ-4			
		БУ-5			
		БУ-6			
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Дзюдо	СОГ	2	41	6
Волейбол	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол	СОГ	8	132	6
Лёгкая атлетика	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Лёгкая атлетика	СОГ	6	103	6

Футбол	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Футбол	СОГ	5	85	6
Русская лапта	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Русская лапта	СОГ	2	32	6
Настольн ый теннис	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Настольный теннис	СОГ	1	20	6
Фитнес-а эробика	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Фитнес-аэробика	СОГ	1	15	6
			40	684	257

3.2 Примерный годовой план работы МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на 2022-2023 учебный год

Задачи ДЮСШ на 2022-2023 учебный год:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.
2. Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта и индивидуальными способностями обучающихся, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.
3. Вовлечение в занятия спортом на отделениях ДЮСШ детей, состоящих на учете в КДН и ЗП, ПДН ОВД по Тоцкому району.
4. Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
5. Повышение требований к уровню подготовленности спортсменов, занимающихся по программам базового уровня с целью подготовки спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта.
6. Повышение качества подготовки сборных команд ДЮСШ по культивируемым видам спорта для участия в соревнованиях различного ранга.
7. Организация продолжения учебно-тренировочного и воспитательного процесса в период летних каникул 2023 года.
8. Повышение профессиональной квалификации и мастерства тренерско-преподавательского состава школы.
9. Повышение исполнительской дисциплины работников школы;
10. Планомерное обновление и перевод на современный уровень материально-технической базы ДЮСШ.
11. Совершенствование организации работы школы, направленной на повышение квалификационных показателей всех участников образовательного процесса.
12. Увеличение количества детей зарегистрированных на порталах ГТО, Навигатор.

Организационная деятельность по плану работы МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ на 2022-2023 учебный год, реализуется с целью: Организовать управление деятельностью школы в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, методическими рекомендациями по организации деятельности учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, Уставом школы, локальными актами, и регламентирует следующие направления деятельности:

- работа с нормативно-правовыми документами;
- работа с обучающимися по комплектации групп, переводу и зачислению, проведению инструктажей техники безопасности и т.д.;

- работа с учетной и отчетной документацией;
- работа с педагогическими кадрами;
- спортивно-массовая работа;
- воспитательная работа;
- работа педагогического совета;
- методическая работа;
- работа с родителями;
- финансово хозяйственная деятельность;
- работа по аттестации и повышению квалификации сотрудников;
- агитационно-пропагандистская работа;
- работа по контролю за образовательным процессом;
- работа по сохранению и укреплению взаимосвязи с общеобразовательными школами.

3.7. Воспитательная работа

Важную роль в работе школы занимает воспитательный процесс. Воспитательная работа проводится соответственно плану.

Цель: создание условий для адаптации и самореализации учащихся в избранном виде спорта.

Задачи:

- воспитывать гражданственность, нравственность на основе общечеловеческих ценностей;
- приобщать к традициям и культурным ценностям российского спорта;
- сформировать убеждения в соблюдении спортивной дисциплины и выполнении требований тренера-преподавателя;
- создавать условия благоприятного морально-психологического климата в группах, для сохранения и поддержания психического здоровья учащихся;
- проводить работу по профилактике деструктивного поведения учащихся;
- создавать ситуации для проявления инициативы и индивидуальных возможностей детей;
- привлекать родителей к воспитательному процессу.

Приоритетные направления воспитательной работы:

- создание благоприятных условий для развития личности и индивидуальных способностей;
- формирование морально-волевых качеств спортсмена;
- профилактика деструктивного поведения и терроризма.

Воспитательная работа в ДЮСШ проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований. Повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных спортивных мероприятий.

Ежегодно в каникулярное и учебное время Тоцкая ДЮСШ организует для своих воспитанников и учащихся других образовательных учреждений спортивные мероприятия различного характера.

В течение года проводятся товарищеские встречи и первенства ДЮСШ по видам спорта, культивируемым в Тоцкой ДЮСШ, а также по плану спортивно-массовых мероприятий Тоцкого района.

За годы существования Тоцкой ДЮСШ положено начало многим соревнованиям и турнирам, ставшим традиционными ежегодными.

Традиционные спортивно - массовые мероприятия Тоцкой ДЮСШ:

- Соревнования по мини-футболу Памяти учителя физической культуры МАОУ Тоцкая СОШ им.А.К.Стерелюхина Аскарора Фарида Ахатовича;
- Осеннее лично-командное первенство по легкой атлетике;

- Рождественские турниры по дзюдо на призы главы администрации Зареченского сельского совета;
- Ежегодный турнир по волейболу среди юношей, учащихся образовательных организаций Тоцкого района, посвященный 23 февраля, на призы главы администрации Зареченского сельского совета;
- Ежегодный турнир по волейболу среди девушек, учащихся образовательных организаций Тоцкого района, посвященный 8 марта, на призы главы администрации Тоцкого сельского совета;
- Ежегодное первенство Тоцкого района по борьбе самбо на призы главы Тоцкого района;
- Весеннее лично-командное первенство по легкой атлетике.

Учреждение находится в постоянном взаимодействии с общеобразовательными школами района, тесно сотрудничает с районным отделом образования, отделом по развитию физической культуры, спорта и делам молодежи и центром физкультурно - оздоровительной работы Тоцкого района.

Администрация школы и тренеры-преподаватели оказывают помощь:

- в проведении районных соревнований среди учащихся общеобразовательных школ;
- в привлечении детей к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
- в проведении районных спортивно-массовых мероприятий и праздников: день физкультурника, районная спартакиада среди школьников, легкоатлетический кросс, президентские состязания, президентские игры, лыжные гонки, осенний и летний фестиваль ГТО, военно-патриотическая игра «Зарница», соревнования школьных спортивных клубов.

Результативность воспитательного процесса во многом зависит от участия родителей в этом процессе. Родители принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях проводимых в школе и районе, сопровождают учащихся в поездках на соревнования, оказывают спонсорскую помощь в организации поездок на соревнования различного уровня.

В летний период в ДЮСШ организуется спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания детей «Олимпийские надежды».

План воспитательной работы ДЮСШ

№ п\п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Организация и проведение соревнований, посвященных праздничным датам РФ: - 23 февраля - 8 марта - 9 мая - Новый год и д.р.	Согласно плана работы	Директор, зам.директора по УВР, инструктор-методист,

			тренеры-преподаватели
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, по видам спорта, которые функционируют в ДЮСШ	в течение года	тренеры-преподаватели
3	Организация и проведение в группах лекций о формировании здорового образа жизни: - беседы (здоровый образ жизни, гигиена, краткие сведения о физиологии человека, морально-этическое поведение, профилактика вредных привычек и заболеваний; - беседы о профилактике правонарушений; - встречи учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД. Беседы на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	в течение года по согласованию	инструктор-методист, тренеры-преподаватели, врач ЦРБ, сотрудники ПДН
5	Встречи учащихся с сотрудниками ГИБДД.	в каникулярный период	инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе: - качественная реализация поставленных в Программе обучения воспитательных задач; - практическая реализация воспитательных задач в соревновательной деятельности; - воспитание дисциплинированности	в течение учебного года в соответствии с планом и графиком контроля	тренеры-преподаватели
7	Работа с детьми «группы риска»: -проведение индивидуальных бесед с родителями и подростками; -привлечение к участию в соревновательной деятельности.	в течение учебного года	инструктор-методист, тренеры-преподаватели

9	Привлечение родителей к общественной жизни учреждения: - Участие в семейных соревнованиях - Посещение районных соревнований	в течение года	Директор, зам.директора по УВР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
10	Контроль за успеваемостью и дисциплиной учащихся ДЮСШ в общеобразовательных школах. Обеспечить тесное взаимодействие тренеров с классными руководителями.	в течение года	зам. директора по УВР. тренеры-преподаватели
11	Взаимодействие ДЮСШ со СМИ по вопросам пропаганды массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди школьников	в течение года	зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели

4. Модель выпускника МБУ ДО Тоцкая ДЮСШ

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;

Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.

Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;

Выпускник ДЮСШ обладает знаниями:

- о теоретических основах по физическому воспитанию;
- о спортивной терминологии в избранном виде спорта;
- об алгоритмах выполнения упражнений;
- о правилах выбранного вида спорта;
- о правилах и способах ведения здорового образа жизни;
- об основах медицинских знаний и способах оказания первой помощи
- о правилах поведения в социуме

У выпускника ДЮСШ сформированы способности:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества;
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта.

Подготовка: знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта; знания и навыки судейства

Качества: способность к самосовершенствованию; инициативность; мобильность; коммуникативность; ответственность.

Опыт: участие в соревнованиях различного уровня.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

5. Информационное обеспечение программы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991 О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
7. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Terra-Спорт, 2003.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ – М: Советский спорт 2007
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Критерии оценивания общей физической подготовки

ДЕВУШКИ																					
возраст	Бег 30 м			Бег 1000м (мин,с)			Бег 2000м(мин,с)			Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи+) см			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		
девушки	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
6-8 лет	6,2-6,8	6,9-7,1	>7,1	6,0-7,05	7,06-7,35	>7,35				6-11	4-5	<4	9-5	3-4	<4	135-115	110-114	<110	30-21	18-20	<18
9-10 лет	5,6-6,2	6,4-6,3	>6,4	5,1-6,2	6,3	>6,3				13-7	5-6	<5	11-5	4	<4	150-130	120-129	<119	36-27	21-26	<27
11-12 лет	5,3-5,8	5,9-6,0	>6,0				10,4-12,1	12,2-12,9	>13,0	9-14	7	<7	13-6	5	<4	165-145	135-144	<135	40-30	28	<26
13-15 лет	5,0-5,4	5,5-5,6	>5,6				10,0-11,4	11,5-12	>12,1	15-10	8	<8	15-8	6-7	<5	180-160	150-159	<150	43-34	33-31	<31
16-17 лет	5,0-5,5	5,6-5,7	>5,7				9,5-11,2	12,0	>12,0	16-11	9-10	<9	16-9	7-8	<7	185-170	160-169	<160	44-36	33-35	<33

ЮНОШИ																					
возраст	Бег 30 м			Бег 1000м (мин,с)			Бег 2000м(мин,с)			Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи+) см			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		
юноши	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
6-8 лет	6,0-6,7	6,9-6,8	>6,9	5,2-6,4	6,5-7,1	>7,1				17-10	7-9	<7	7-3	1	<1	140-120	110-119	<110	35-24	21	<21
9-10 лет	5,4-6,0	6,1-6,2	>6,2	4,5-5,5	5,6-6,1	>6,1				22-13	10-12	<10	8-4	3-2	<2	160-140	130-139	<130	42-32	27-31	<31
11-12 лет	5,1-5,5	5,6-5,7	>5,1				9,20-10,2	10,3-11,1	>11,1	28-18	13-17	<20	9-5	3-4	<3	180-160	150-159	<150	46-36	32-35	<32
13-15 лет	4,7-5,1	5,2-5,3	>5,2				8,10-9,40	9,5-10,0	>10,0	36-24	23-20	<14	11-6	4-5	<4	215-190	170-189	<170	49-39	38-35	<35
16-17 лет	4,4-4,7	4,8-4,9	>4,9				бег 3000м			42-31	30-27	<27	13-8	6-7	<6	230-210	195-209	<195	50-40	39-36	<35
							12,4-14,3	14,4-15,0	>15,0												

Протокол оценки общей физической подготовленности

№ п/ п	Ф.И.О.	Дата рождения	Бег 30 м		Бег 1000м (мин,с)		Бег 2000м(мин, с)		Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (от уровня скамьи+) см		Прыжок в длину с места		Поднимани е туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		итоговый результат
			рез.	ур.	рез.	ур.	рез.	ур.	рез.	ур.	рез.	ур.	рез.	ур.	рез.	ур.	
1																	
2																	

высокий уровень - 5, средний уровень - 4, низкий уровень - 3

высокий уровень - %

средний уровень - %

низкий уровень - %

Тренер-преподаватель: Иванов И.И. _____

Дата: «__» _____ 20__ г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Борzych Максим Геннадьевич

Действителен с 28.06.2022 по 28.06.2023