

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
КОТЕЛЬНИЧЕСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

612641, Кировская область, Котельничский район, п. Ленинская Искра, ул. Ленина, д.8-а
тел. 8 (83342) 3-13-55

Рассмотрено
на педагогическом совете
УДО СШ Котельничского района
30.08.2023 г. Протокол № 1

Утверждена
приказом УДО СШ
Котельничского района
31.08. 2023 г. № 123 - ОД

Образовательная программа
Учреждения дополнительного образования спортивной школы
Котельничского района Кировской области
на 2023-2024 учебный год

п. Ленинская Искра
2023 г.

Содержание образовательной программы

	Пояснительная записка	3
	Паспорт образовательной программы развития СШ.	3
Раздел 1	Содержание и объем образовательной деятельности. Ожидаемые результаты	5
Раздел 2	Нормативная часть программы	7
2.1.	Учебный план	9
2.2.	План распределения учебных часов учебно-тренировочных занятий по видам спорта	10
2.3.	План комплектования СШ	17
2.4.	План распределения учебных часов по культивируемым видам спорта на 2023-2024 учебный год	18
Раздел 3	Система оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых программ. Формы аттестации	19
3.1.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по видам спорта	22
Раздел 4	Методическая часть	22
4.1.	Организация тренировочного процесса, организационно-методические указания	22
4.2.	Основы многолетней тренировки спортсменов	23
4.3.	Теоретическая подготовка	24
4.4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	28
4.4.1	Воспитательная работа	28
4.4.2	Психологическая подготовка	33
4.4.3	Восстановительные средства и мероприятия	35
4.4.4	Врачебный контроль	41
4.4.5	Инструкторская и судейская практика	41
4.4.6	Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
Раздел 5	Материально-технические условия реализации образовательной программы	44
Раздел 6	Кадровые условия реализации программы	46
	Приложение	47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования Учреждения дополнительного образования спортивной школы Котельничского района Кировской области (далее - СШ) ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в СШ в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации, в интересах развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СШ

Полное название школы	Учреждение дополнительного образования спортивная школа Котельничского района Кировской области
Сокращенное название школы	УДО СШ Котельничского района
Адрес школы	612641 Кировская область, Котельничский район, п. Ленинская Искра, ул. Ленина, д.8-а
Учредитель	Администрация Котельничского района
Ф.И.О. руководителя	Елсуков Александр Валентинович
e-mail	kotel.dush@mail.ru
Сайт	http://kotelsportdusch.ucoz.ru/
Номер лицензии Выписка из реестра лицензий	от 06.06.2016 №0224, выдана министерством образования Кировской области. Серия 43Л01 №0001273
Наименование Программы	Образовательная программа учреждения дополнительного образования спортивной школы Котельничского района Кировской области на 2023–2024 уч. г.
Основные разработчики Программы	Елсуков А.В. - директор СШ Рыкова Л.Н. - заместитель директора спортивной подготовке Щенникова О.А. – инструктор - методист
Правовое положение Учреждения	Учреждение является юридическим лицом, имеет обособленное имущество, осуществляет операции с поступающими ему в соответствии с законодательством Российской Федерации средствами через лицевые счета. Учреждение имеет печать со своим официальным наименованием, штампы и бланки, необходимые для осуществления деятельности.
Численность обучающихся	Численный состав обучающихся по реализуемым программам 309 человек в возрасте от 6 до 18 лет
Программе обеспечение	В СШ реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: баскетбол, плавание, пулевая стрельба; дополнительные общеразвивающие программы

	физкультурно – спортивной направленности по видам спорта: баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание, полиатлон
Контроль над исполнением Программы	Мониторинг результативности реализации этапов Программы, с предоставлением его на педагогическо Совете.
Финансирование Программы	Источники финансирования Программы: муниципальный бюджет.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке. Понятия, используемые в настоящей программе:

Дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно- нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 14).

Организация дополнительного образования - образовательная организация, осуществляющая в качестве основной ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (273-ФЗ, гл. 3, ст. 23, п. 3.1).

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9).

Образовательная программа организации дополнительного образования - образовательная программа, разрабатываемая и утверждаемая организацией дополнительного образования (273-ФЗ, на основе гл. 2, ст. 22, п. 5).

Учебный план - документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по годам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 22). 4

Календарный учебный график - документ, регламентирующий общие требования к организации образовательного процесса в учебном году (продолжительность учебного года, каникулярного времени и летнего оздоровительного периода (при необходимости), режим работы, регламентирование образовательного процесса на неделю и пр.).

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Характеристика социального заказа на образовательные услуги и его влияние на деятельность образовательного учреждения.

Социальный заказ, реализуемый СШ, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ федерального уровня отражен в статье 84 Закона РФ «Об образовании», в котором основным предназначением учреждения дополнительного образования детей, реализующего образовательные программы в области физической культуры и спорта, определено как «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Региональный компонент социального заказа регулируется на областном уровне и предполагает обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Кировской области и участие спортсменов в областных и всероссийских соревнованиях.

Муниципальный компонент складывается исходя из потребностей жителей Котельничского района в занятиях физической культурой и спортом, с учётом местных условий и возможностей, а также обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Высокое качество образования, его доступность, открытость, привлекательность для обучающихся и их родителей (законных представителей), развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обеспечиваются созданием в учреждении комфортной, развивающей образовательной среды, включающей:

- организацию соревновательной деятельности обучающихся путем проведения спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий, основанных на лучших достижениях мирового опыта и отечественного образования в области физической культуры и спорта;
- построение содержания образовательной программы в области физической культуры и спорта с учетом индивидуального развития детей;
- эффективное управление образовательным учреждением.

Миссия, цели, приоритетные направления, цели и задачи образовательной деятельности.

Миссия: вовлечение детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом.

Образовательный процесс ориентирован на развитие мотивации личности к удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализацию программ и услуг по физическому воспитанию.

Основной целью деятельности СШ является: реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности.

Цели и задачи реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности:

- формирование гармонично развитой личности, ее мировоззрения, способности к самообразованию, самоопределению, самореализации и адаптации в постоянно изменяющихся условиях;
- обеспечение конституционного права граждан Российской Федерации на получение дополнительного образования;
 - создание условий для адаптации детей к жизни в обществе;
 - удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;
- организация содержательного досуга, проведение массовых мероприятий в соответствии с направленностями дополнительного образования; обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
 - формирования здорового образа жизни, укрепление здоровья.
- привлечение максимально возможное число детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
 - физическое воспитание личности,
 - выявление одаренных детей.

Цели и задачи реализации дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки:

- активное участие в процессе восстановления интеллектуально-физического потенциала России через качественное обучение детей, имеющих различные способности;
- обеспечение необходимых условий для удовлетворения потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном, духовном и физическом развитии;
- обеспечение массового вовлечения детей и подростков в систематические занятия спортом;
 - выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту
 - обеспечение необходимых условий для укрепления, поддержание и сохранение здоровья участников образовательного процесса;
 - формирование общей культуры, а также основ гармоничной высоконравственной личности, способной к саморазвитию;
 - воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
 - адаптация детей к жизни в обществе;
 - профилактика вредных привычек и асоциального поведения;
 - организация и проведение состязаний, соревнований, семинаров, конференций, в том числе дистанционных, среди образовательных учреждений города;
 - развитие и совершенствование общей физической культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания учебных программ по видам спорта;

- достижение обучающимся соответствующего уровня физической, функциональной и спортивно-технической подготовки по окончании каждого этапа подготовки согласно учебным программам;
- развитие творческого потенциала работников, содействие формированию положительной жизненной установки.

Ожидаемые результаты реализации программы

- обеспечение доступности дополнительного образования;
 - повышение качества дополнительного образования;
 - обновление содержания дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
 - достижение на учебно-тренировочном этапе высокого уровня специальной физической подготовки: технико-тактической, морально-волевой, психологической, соревновательной подготовленности; выполнения повышенных тренировочных нагрузок;
 - овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с интересами и физическими возможностями обучающихся;
 - формирование навыков по соблюдению норм здорового образа жизни;
 - овладение знаниями и умениями здоровьесбережения;
 - удовлетворенность участников образовательного процесса качеством предоставляемых услуг;
 - положительная динамика достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;
 - совершенствование материально-технической базы.
- В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

Раздел 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ОПРЕДЕЛЯЕТ

- цели и задачи деятельности спортивной школы;
- режим учебно-тренировочной работы;
- учебный план и годовые планы–графики распределения учебных часов;
- контрольно-переводные нормативы для этапов многолетней подготовки, разделы спортивной подготовки

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**

- **оздоровительные** - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- **образовательные** - получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- **воспитательные; спортивные** - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Принципы и подходы к формированию реализуемых дополнительных общеобразовательных и образовательных программ спортивной подготовки

Деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности и светского характера

образования, доступности занятий физической культурой и спортом, непрерывности и преемственности процесса физического воспитания и образования.

Реализуемые дополнительные образовательные программы разрабатываются с учетом следующих особенностей организации тренировочной и методической деятельности:

1. По группам видов спорта:
 - командные игровые виды спорта (баскетбол, волейбол);
 - Циклические виды спорта (лыжные гонки, плавание, полиатлон)
 - Стрелковые виды спорта (пулевая стрельба)
2. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.
3. По этапам и уровням обучения:
4. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:
 - спортивно-оздоровительный этап; только для дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности:
 - спортивно-оздоровительный этап (весь период):
 - для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:
 - этап начальной подготовки;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
 - этап совершенствования спортивного мастерства;
 - этап высшего спортивного мастерства.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами физкультурно – спортивной направленности в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Содержание этапов спортивной подготовки, определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Методологической основой реализуемых программ является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Так как, программы формируются на основе системно-деятельностного подхода, в связи с чем личностное, социальное, познавательное развитие обучающихся определяется характером организации их деятельности, в первую очередь учебно-тренировочной, а процесс функционирования СШ рассматривается как совокупность следующих взаимосвязанных компонентов: цели образования; содержания образования; форм, методов, средств реализации этого содержания (технологии преподавания, освоения, обучения); субъектов системы образования (педагогов, обучающихся, их родителей (законных представителей); материальной базы как средства системы образования, в том числе с учетом принципа преемственности этапов обучения, который может быть реализован как через содержание, так и через формы, средства, технологии, методы и приемы работы.

Реализуемые дополнительные образовательные программы при конструировании и осуществлении образовательной деятельности ориентируются на личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности, на создание соответствующих условий для саморазвития творческого потенциала личности.

Осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Образовательный процесс в соответствии с реализуемыми программами организуется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей.

Образовательная программа формируется с учетом принципа демократизации, который обеспечивает формирование и развитие демократической культуры всех участников образовательных отношений на основе сотрудничества, сотворчества, личной ответственности в том числе через развитие органов государственно-общественного управления образовательной организацией.

Образовательная программа формируется с учетом индивидуальных особенностей, потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к этапам спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

Содержание Учебного плана :

- Наименование отделений по видам спорта;
- Этапы подготовки обучающихся;
- Периоды обучения;
- Количество групп;
- Количество обучающихся в группах;
- Максимальный режим учебно-тренировочной работы (часов в неделю)
- Годовой объем учебно-тренировочной работы в группе.

Трудоемкость и распределение по периодам обучения.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация, формируются навыки адаптации к жизни в обществе, идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и

физического развития, укрепления здоровья. Ведется подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех уровнях сложности перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения образовательной программы.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы СШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.2 ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА

Трудоемкость и распределение по периодам обучения.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 2 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 11 лет (весь период).

Учебный процесс рассчитан на 42 недели проведения тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности (для штатных тренеров-преподавателей) и 30 недель (для совместителей) с занимающимися баскетболом, плаванием, лыжными гонками, волейболом, полиатлоном.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Характеристика содержания образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора, не имеющих медицинских противопоказаний и наличия свободных мест.

**2.1. Учебный план для обучения по дополнительным общеразвивающим программам
физкультурно – спортивной направленности**

252 часа – 42 недели -- (6 час.)

	Содержание занятий	часы	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и
1	Теория	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	100	10	11	10	10	9	10	11	10	9	10
3	Избранный вид спорта - тактическая подготовка - техническая подготовка -участие в соревнованиях	122	12	12	12	12	13	12	12	12	13	12
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2									2	
6	Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)	252	25	26	25	25	25	25	26	25	25	25

180 часов – 30 недель- (6час.)

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	68	10	10	10	9	9	10	10
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	91	13	13	13	13	13	13	13
4	Другие виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	180	26	26	26	25	25	26	26

120 часов – 30 недель (4час)

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	43	6	6	6	6	6	7	6
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	57	8	8	8	9	8	8	8
4	Другие виды спорта и подвижные игры	13	2	2	2	1	2	2	2
5	Промежуточная аттестация	2							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	120	17	17	17	17	17	18	17

60 часов – 30 недель (2час)

	Содержание занятий	часы	о	н	д	я	ф	м	а
1.	Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	4	4	4	3	3	3	4
3	Избранный вид спорта -тактическая подготовка -техническая подготовка -участие в соревнованиях	21	3	3	3	3	3	3	3
4	Другие виды спорта и подвижные игры	7	1	1	1	1	1	1	1
5	Промежуточная аттестация	2							2
	Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)	60	9	9	9	8	8	8	9

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

2.2.Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения. Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «пулевая стрельба», «плавание».

Этап начальной подготовки – образовательный процесс происходит в группах НП с учебной нагрузкой от 4,5 до 9 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта/ отделение	Этап начальной подготовки	
	НП до года	НП свыше года
Баскетбол	4,5 - 6	6 - 8
Пулевая стрельба	4, 5 - 6	6 - 8
Плавание	4,5 - 6	6 - 9

Задачи этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники избранного вида спорта;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Тренировочный этап – образовательный процесс проводится в группах УТ с учебной нагрузкой от 8 до 18 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

Вид спорта/ отделение	Учебно – тренировочный этап	
	УТ – до 3-х лет	УТ2
Баскетбол	8 - 14	14 - 18
Пулевая стрельба	12 - 14	14 - 18
Плавание	12 - 14	16 - 18

На учебно-тренировочном этапе характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация, формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой ДОП СП в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения ДОП СП.

На основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «баскетбол», «пулевая стрельба», «плавание» установлены объемы спортивной подготовки и иных мероприятий в зависимости от этапа и года подготовки.

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба»**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6-9	12-14	16-18	20 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8		6		2
		1.	Общая физическая подготовка	94 - 124	108-146	100-116
2.	Специальная физическая подготовка	70 - 94	64 - 84	200 - 232	182 - 234	164 - 200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6 - 8	18 - 22	58 - 74	104 - 124
4.	Техническая подготовка	28 - 39	78 - 104	230 - 270	292 - 374	460 - 564
5.	Тактическая подготовка	12 - 18	18 - 26	14- 16	14 - 16	20 - 26
6.	Теоретическая подготовка	12 - 14	15 - 18	9 - 10	8 - 11	16 - 18
7.	Психологическая подготовка	11 - 14	14 - 18	9-10	8 - 11	16 - 18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2 - 3	3- 4	6 - 7	6 - 8	20- 26
9.	Инструкторская практика	-	-	12- 15	18 - 24	32 - 40
10.	Судейская практика	-	-	12 - 15	18 - 24	30 - 34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 - 2	3- 4	7 - 7	4 - 5	16 - 13
12.	Восстановительные мероприятия	3 - 4	3- 4	7 - 8	4 - 5	16 - 13
Общее количество часов в год		234 -312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 - 6	6-8	8 - 14	12 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	47 - 56	56 - 63	63 - 95	94 - 109
2.	Специальная физическая подготовка	34 - 52	52 - 71	71 - 124	106 - 141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	- 20	20 - 50	31 - 58
4.	Техническая подготовка	75 - 96	96 - 104	104 - 153	156 - 175
5.	Тактическая подготовка	23 - 35	35 - 44	44 - 114	72 - 130
6.	Теоретическая подготовка	12 - 14	14 - 16	16 - 22	20 - 25
7.	Психологическая подготовка	9 - 11	11 - 12	12 - 17	15 - 20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 5
9.	Инструкторская практика	-	- 2	2 - 7	6 - 8
10.	Судейская практика	-	- 2	2 - 7	6 - 8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 - 3	3 - 5	5 - 4	4 - 5
12.	Восстановительные мероприятия	4 - 5	5 - 5	5 - 5	4 - 6
13.	Интегральная подготовка	24 - 37	37 - 67	67 - 126	106 - 142
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-9	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-20		12-15	
1.	Общая физическая подготовка	131-174	170-240	268-314	266-300
2.	Специальная физическая подготовка	44-60	60-102	170-196	250-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	14-20	84-90
4.	Техническая подготовка	42-56	56-84	112-132	150-168
5.	Тактическая подготовка	4-6	6-10	14-15	16-20
6.	Теоретическая подготовка	6-6	6	10-14	16
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-10	14-15	16-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8-10
10.	Судейская практика	-	-	3	8-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	0-8	12	14-18
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

2.3. План комплектования СШ на 2023-2024 уч.г.

Виды спорта	СОГ	Всего часов в неделю	Уровни сложности программы																		
			Группы начальной подготовки			Всего групп	Всего часов в неделю	Учебно – тренировочные группы					Всего групп	Всего часов в неделю	Всего групп	Всего часов					
			1	2	3			1	2	3	4	5									
Лыжные гонки	2	12						1	2									2	12		
Волейбол	1	6																		1	6
Баскетбол	8	26	1			1	6				2	1			3	40	12	72			
Пулевая стрельба	-	-		1		1	6					1			1	14	2	20			
Плавание	1	6		1		1	9				1				1	12	3	27			
Полиатлон	1	6															1	6			
Всего	13	56	1	2		3	21				3	2			5	66	21	143			

Всего комплектовано: **21 группа**

Всего часов: **143 часа**

2.4. Распределение учебной нагрузки на 2023 – 2024 уч. г.

№	Ф.И.О.	Кол-во обучающихся	Вид спорта	Группа	Объем нагрузки	Всего часов
1	Земцова А.Л.	15	баскетбол	СО	2 час	4 час
		15	баскетбол	СО	2 час	
2	Гальшев Е.Н.	18	полиатлон	СО	6 час	6 час
3	Липатников А.М.	15	п. стрельба	НП - 2	6 час	20 час
		8	п. стрельба	УТГ - 3	14 час	
4	Казаков В.Ю.	15	л. гонки	СО	6 час	6 час
5	Миковоров В.А.	12	баскетбол	УТГ - 2	12 час	12 час
6	Даровских В.П.	13	баскетбол	УТГ - 2	14 час	34 час
		14	баскетбол	УТГ - 3	14 час	
		17	баскетбол	НП - 1	6 час	
7	Чолак Л.А.	15	плавание	СО	6 час	27 час
		15	плавание	НП - 2	9 час	
		17	плавание	УТГ - 2	12 час	
8	Исупов А.Г.	15	баскетбол	СО	4 час	12 час
		15	баскетбол	СО	4 час	
		15	баскетбол	СО	2 час	
		15	баскетбол	СО	2 час	
9	Вепрева В.А.	15	волейбол	СО	6 час	6 час
10	Зайцев А.А.	15	баскетбол	СО	6 час	12 час
11	Безденежных Т.Н.	15	лыжные г	СО	6 час	6 час
12	Цепелев М.	15	баскетбол	СО	4 час	4 час
	ВСЕГО:	312		21	143	143

Лыжные гонки	СО	30	30	По уровням	Количество
Баскетбол	СО	123	176	СО	201
	НП	17			
	УТ	39			
Волейбол	СО	15	15	НП	47
	Пулевая	15	23		
Плавание	УТ	8	46	УТ	64
	СО	15			
	НП	15			
Полиатлон	СО	18	18		

**Учебная нагрузка по видам спорта и годам обучения
на 2023-2024 учебный год.**

Наименование группы	Часов в неделю	Часов в год по программе	Кол-во групп	Исполнитель
Баскетбол				
СО	4 час.	120 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	4 час.	120 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	2 час.	60 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	2 час.	60 час.	1 группа	Исупов А.Г.
	6 час.	180 час.	1 группа	Зайцев А.А.
	4 час.	120 час.	1 группа	Цепелев М.М.
	2 час.	84 час.	1 группа	Земцова А.Л.
	2 час.	84 час.	1 группа	Земцова А.Л.
НП - 1	6 час.	312 час.	1 группа	Даровских В.П.
УТ-2	14 час.	728 час.	1 группа	Даровских В.П.
УТ-2	12 час.	624 час.	1 группа	Миковоров В.А.
УТ-3	14 час.	728 час.	1 группа	Даровских В.П.
Волейбол				
СО	6 час.	180 час.	1 группа	Вепрёва Д.А.
Лыжные гонки				
СО	6 час.	252 час.	1 группа	Казаков В.Ю.
СО	6 час.	180 час.	1 группа	Безденежных Т.Н.
Плавание				
СО	6 час.	252 час.	1 группа	Чолак Л.А.
НП - 2	9 час.	468 час.	1 группа	Чолак Л.А.
УТ - 2	12 час.	624 час.	1 группа	Чолак Л.А.
Пулевая стрельба				
НП - 2	6 час.	312 час.	1 группа	Липатников А. М.
УТ - 3	14 час.	728 час.	1 группа	Липатников А. М.
Политлон				
СОГ	6 час.	252 час.	1 группа	Галашев Е.Н.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РЕАЛИЗУЕМЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

АТТЕСТАЦИЯ ПО ВИДАМ СПОРТА.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы; соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения тренерского совета по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании программы. Формы и сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Нормативные требования определяются положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся УДО СШ Котельничского района и контрольно-переводными нормативами по видам спорта.

Аттестация обучающихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть

образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению. Стартовая диагностика проводится администрацией при поступлении ребенка в СШ и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка.

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

Текущий контроль - это систематическая проверка достижений учащихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы, предусмотренных федеральными государственными требованиями.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне требований реализуемых дополнительных образовательных программ является основанием для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации. Критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 65% от максимального балла за выполнение нормативов, предусмотренных программой.

При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки

обучающихся фиксируется в ведомости сдачи нормативов в виде цифровой фиксации результата выполняемого упражнения.

Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

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.

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного
процесса
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются организацией самостоятельно	

Промежуточной и итоговой аттестации в рамках своего вида спорта подлежат всеобучающиеся, кроме обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

Критериями для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной

подготовки являются:

а) На спортивно-оздоровительном этапе:

- состояние здоровья обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) На этапе начальной подготовки:

- состояние здоровья обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

в) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья;
- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

г) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся в организации другого вида (например: ЦСПи УОР).

3.1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ПО ВИДАМ СПОРТА

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта. Нормативы представлены в Приложении №1.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Организация тренировочного процесса, организационно-методические указания Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 46 недель – непосредственно в условиях СШ, остальные 6 недель могут проводиться согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, разработанными СШ самостоятельно и утвержденными директором. В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь. 42 недели проведения тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно – спортивной направленности (для штатных тренеров-преподавателей) и 30 недель (для совместителей).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления

более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание СШ определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников.

4.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей;
- многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
 - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
 - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
 - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
 - своевременное начало спортивной специализации;
 - постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
 - одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
 - учет закономерностей возрастного и полового развития;
 - постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития

физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

4.3. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития избранного вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по избранному виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерный учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и

		жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Составы обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет МОК.
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь -апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	---	---

4.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.4.1 Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную

деятельность и жизнь спортивной школы.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером - преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования

воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется, согласно следующей таблице.

Примерный календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение года
		предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных 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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации	В течение года

		к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

4.4.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером избранного вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика избранного вида спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и

устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной соревновательной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями избранного вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму,

продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления в период соревнований со стороны тренера-преподавателя.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованию и ускорения вработываемости. Разминку спортсмен должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе соревнования возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок.

Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру- преподавателю никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй, особенно во соревнованиях. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

4.4.3 Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно - соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих

специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка		нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный	3-8 мин
		массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности и профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение	Сбалансированное	4500-5500

	биоритмических, энергетических, восстановитель-ных процессов	питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
--	--	--	--

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
 - разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
 - разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна),

обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкурсом, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

4.4.4 Врачебный контроль

Врачебный контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказами МЗ РФ: от 21.12.2012 №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них», от 01.03.2016 № 134н, приказом Минздравсоцразвития РФ от 02.05.2012 № 441н., приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий».

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется медицинским работником спортивной школы, ФАП сельского поселения либо соответствующей территориальной поликлиники, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства врачебный контроль за обучающимися осуществляется дополнительно врачебно – физкультурным диспансером г. Кирова.

Медицинский работник СШ осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций медицинского работника. Занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования 2 раза в год. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

В группах спортивного совершенствования в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья юного спортсмена после определенного этапа подготовки.

4.4.5 Инструкторская и судейская практика.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения обучающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.

С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных, группах обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения в группах спортивного совершенства, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений

другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

4.4.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля

Этап спортивно й подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

РАЗДЕЛ 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы формируются с учетом:

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».

-Положения о лицензировании образовательной деятельности, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966;

-Санитарно-эпидемиологических правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

- иных действующих федеральных/региональных/муниципальных/

локальных нормативных актов и рекомендаций.

Здания СШ, набор и размещение помещений для осуществления образовательной деятельности, активной деятельности, отдыха и медицинского обслуживания обучающихся, их площадь, освещенность и воздушно-тепловой режим, расположение и размеры рабочих, учебных зон и зон для индивидуальных занятий соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, обеспечивают возможность безопасной и комфортной организации всех видов тренировочной деятельности для всех ее участников.

В СШ выделяются и оборудуются помещения для реализации образовательной деятельности обучающихся, административной и хозяйственной деятельности. Выделение (назначение) помещений осуществляется с учетом ОП, ее специализации (выбранных профилей) и программы развития, а также иных особенностей реализуемой основной образовательной программы.

В СШ предусмотрены:

- спортивные залы, спортивные сооружения;
- плавательный бассейн;
- лыжная трасса;
- спортивные площадки;
- помещение медицинского назначения;
- административные и иные помещения, оснащенные необходимым оборудованием;
- гардеробы, санузлы;
- участок (территория) с необходимым набором оборудованных зон;
 - полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение предметных областей;
- мебель, офисное оснащение и хозяйственный инвентарь. Материально-техническое оснащение образовательной деятельности обеспечивает следующие ключевые возможности:
 - реализацию индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления ими самостоятельной познавательной деятельности;
 - физическое развитие, систематические занятия физической культурой и спортом, участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
 - индивидуальную и групповую деятельность, планирование образовательной деятельности, фиксацию его реализации в целом и на отдельных этапах, выявление и фиксирование динамики промежуточных и итоговых результатов;
 - проведение спортивно-массовых мероприятий, собраний, представлений, организацию досуга и общения обучающихся, просмотр видеоматериалов;
 - работа сайта СШ, представление школы в социальных сетях;
- организацию медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников.

РАЗДЕЛ 6. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Укомплектованность СШ педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «а также на всех этапах спортивной привлечение иных

специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы
(испытания) по видам спортивной подготовки.**

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с м	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.0	9.4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	с м	не менее	
			150	135

	двумя ногами			
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места с взмахом руками	с м	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3.0	3.4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	15	120	110

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки и уровень
 спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
 на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«плавание»

№п/п	Упражнения	Ед-ца измер.	Норматив		
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5.50	6.20	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не более		
			13	7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,3	9,5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			140	130	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		
			4,0	3,5	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		
			3		

2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта “пулевая стрельба”

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Кистевая динамометрия		не менее		не менее	
			14,7	11,8	16,5	14,5
2.2	Прыжки со скакалкой без остановки		не менее		не менее	
			20		22	

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки и уровень
 спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
 на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
“пулевая стрельба”

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	см	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы лежа	мин, с	не менее	
			10,0	7,0
2.2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			5,0	3,0
2.3	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.00	0.30
2.4	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			18	15
2.5	Прыжки со скакалкой без остановки		не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - “третий спортивный разряд”, “второй спортивный разряд”, “первый спортивный разряд”	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			

Нормативы
 общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
 квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап
 совершенствования спортивного мастерства по виду спорта **“пулевая стрельба”**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание винтовки в позе	мин, с	не менее	

	изготовки для стрельбы лежа		12,0	9,0
2.2	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы стоя	мин, с	не менее	
			8,0	6,0
2.3	Удержание винтовки в позе изготовки для стрельбы с колена	мин, с	не менее	
			10,0	7,0
2.4	Удержание пистолета в позе изготовки	мин, с	не менее	
			1.30	1.00
2.5	Удержание пистолета в позе изготовки в течение 30 с, отдых не более 1 мин	Количество раз	не менее	
			10	
2.6	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			24	22
2.5	Прыжки со скакалкой без остановки		не менее	
			35	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд “кандидат в мастера спорта”			