

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
« Детско-юношеская спортивная школа № 1»  
города Алексина Тульской области

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 02.09 2015 г.



Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
№ 135/1  
от 04 сентября 2015 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

**на 2015 -2016 учебный год**

# СОДЕРЖАНИЕ

## Пояснительная записка

1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году.
  - 1.1. Основные направления образовательной деятельности.
  - 1.2. Организация образовательной деятельности.
  - 1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки.
  - 1.4. Порядок комплектования групп.
  
2. Ресурсное обеспечение образовательного процесса МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году.
  - 2.1. Материально-техническая база.
  - 2.2. Педагогические кадры.
  
3. Приложения
  - Приложение 1 Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год.
  - Приложение 2 Учебные планы отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2015-2016 учебный год.
  - Приложение 3 Расписание тренировочных занятий.
  - Приложение 4 Порядок приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования групп МБУ ДО «ДЮСШ №1».
  - Приложение 5 Контрольные упражнения и нормативы для зачисления на обучение в группы НП 1 г. по дополнительным общеобразовательным программам.
  - Приложение 6 Дополнительные общеобразовательные программы

## Пояснительная записка

Данная программа – документ, определяющий направленность, объем, содержание и порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Нормативно-правовая база образовательной программы:

– Закона РФ « Об образовании » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ»,

–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

–«Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.1251-03

–«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

–«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта России от 27.12.13 г. № 1125)

–Устав МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, лицензией серия 71Л01 № 0001907 от 19 августа 2015 года, №0133/02688 выдана Министерством образования Тульской области, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1» и локальными нормативными актами.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивных объектах, расположенных по адресам:

1. МБУ ДО "ДЮСШ №1" - ул. Пионерская, д. 8 и ул. Пионерская, д. 29;

2. МБОУ «СОШ №1»: г. Алексин, ул. 50 лет Октября, д. 10;

3. МБОУ «СОШ №2»: г. Алексин, ул. Дубравная, д.32;

4. МБОУ «СОШ №3»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4;

5. МБОУ «СОШ №5»: г. Алексин, ул. Сосновая, д. 1;

6. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №7»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 3

7. МБДОУ«Детский сад комбинированного вида №12»:г. Алексин, ул.50 лет Октября, д.14

8. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №28»: г. Алексин, ул. Дубравная, д. 32

9. МБОУ «СОШ №9»: г. Алексин, ул. Школьная, д. 4;

10. МБОУ «Гимназия №13»: ул. Ленина, д. 20;

11. МБОУ «Гимназия №18»: ул. Северная, д. 23;

12. МБОУ «Поповская средняя общеобразовательная школа №19», с. Поповка.

Детско-юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

ДЮСШ организует деятельность в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

Данная программа предусматривает несколько уровней освоения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта, которые соответствуют этапам многолетней спортивной подготовки.

Этапы подготовки и сроки освоения представлены в таблице:

№	Этап подготовки (уровень)	Направленность	Срок освоения
1	Спортивно-оздоровительный	Занятия физическими упражнениями для создания предпосылок для последующей спортивной специализации	1 год

2	Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	до 3 лет
3	Тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	до 5 лет

### **Задачи на этапах многолетней подготовки.**

#### *По развитию массового спорта:*

Спортивно-оздоровительный этап - организация содержательного досуга и систематических занятий средствами физической культуры для достижения уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки - организация систематических занятий спортом, направленных на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации в виде спорта.

Тренировочный этап – повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение спортивных нормативов в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, специализированная подготовка перспективных спортсменов, профилактика вредных привычек и правонарушений.

## **1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году**

**Основной целью дополнительного образования в МБУ ДО «ДЮСШ №1»** является физическое воспитание и развитие личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

#### **Основные задачи:**

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами города по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы, оказание методической и практической помощи учителям физкультуры.

### **1.1 Направления образовательной деятельности**

Основные направления образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1» - создание условий для осуществления образовательной деятельности и тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта на бесплатной основе.

- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в рамках муниципального задания.

## 1.2. Организация образовательной деятельности.

Образовательная деятельность в 2015-2016 учебном году осуществляется в 6 отделениях по видам спорта. Организация образовательного процесса в ДЮСШ регламентируется, годовым календарным графиком, учебными планами, расписанием учебных занятий. (Приложение 1 — 3)

Продолжительность учебного года 42 недели для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (39 недель учебно - тренировочных занятий и в летний период дополнительно 3 недели в условиях лагеря дневного пребывания детей и загородного оздоровительного лагеря спортивного профиля) и 39 учебных недель для спортивно-оздоровительных групп.

Начало учебно-тренировочных занятий для обучающихся 2-го и последующих лет обучения 1 сентября и окончание 21 июня.

Формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №1» до 15 октября.

Окончание занятий в спортивно-оздоровительных группах 31 мая.

Образовательная деятельность и тренировочный процесс в организуется по этапам многолетней спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап,
- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

В школе устанавливается 6-дневная рабочая неделя.

Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах: с 9.00 до 20.00 часов.

Количество тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом этапа подготовки и стажа занятий спортом.

Этап подготовки	Год обучения	Количество занятий в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия (ак. часы)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	3	2
	1 год	3	2
Начальная подготовка	2 год и выше	4	2
	1 год обучения	4	3
	2 год	4-5	3
Тренировочный этап	3 год	5-6	3
	4 год	5-6	4
	5 год	6	4

Во время каникул в общеобразовательных организациях, возможно проведение двух тренировок в день.

Расписание занятий составляется тренерами-преподавателями, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных организациях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- тестирование;
- восстановительные мероприятия.

## 1.3 Порядок зачисления в ДЮСШ, условия перевода и обучения на различных этапах

## спортивной подготовки.

### Обучение по общеобразовательным программам.

Обучение по общеобразовательным программам осуществляется на трех этапах – спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном этапе.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На этап начальной подготовки в группы 1 года обучения, зачисляются дети, достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта (в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)), не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На тренировочный этап в группу 1 года обучения зачисляются практически здоровые дети (на основании медицинской справки), прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 2 лет, при условии выполнения программных контрольно-переводных требований, определенных дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорту по видам спорта.

### 1.4 Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки.

Группы комплектуются на отделениях ДЮСШ в соответствии программными контрольно-переводными требованиями, которые включают в себя:

- минимальный возраст обучающегося,
- стаж занятий в ДЮСШ,
- уровень спортивной подготовки (спортивный разряд),
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП,
- участие в соревнованиях.

В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, обучающиеся зачисляются в группы и на этап, требования которых он выполнил.

## 2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности

### 3. МБУ ДО «ДЮСШ №1»

#### 2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2015-2016 учебном году реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

#### Программы, реализуемые в 2014-2015 учебном году в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Отделение	Реализуемые программы	Возраст учащихся по программе	Срок реализации
Баскетбол	Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу	8-16 лет	8 лет
	Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп	6-17	1 год
Греко-римская борьба	Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе	10-16 лет	7 лет

Лёгкая атлетика	Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике	9-16	8 лет
	Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике	6-16	1 год
Самбо	Дополнительная общеобразовательная программа по самбо	12-16 лет	4 года
Спортивные танцы	Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта спортивные танцы	6-10 лет	3 года
Художественная гимнастика	Дополнительная общеобразовательная программа по виду художественная гимнастика	6-16 лет	8 лет
	Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп по художественной гимнастике	6-17 лет	1 год

## 2.2. Материально-техническая база.

Материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ №1» представлена спортивными объектами, которые являются муниципальной собственностью и находятся в оперативном

№	Наименование объекта	Адрес	Основные характеристики объекта	Вид и назначение помещений	Образовательная деятельность и спортивная подготовка
1	Спортивный зал	ул. Пионерская, 29	Приспособленное сооружение	Большой зал - 292,3 кв.м., Малый зал - 88,8 кв.м., Зеркальный зал - 42,9 кв.м. Образовательная деятельность и спортивная подготовка. Проведение соревнований муниципального уровня	Лёгкая атлетика, Художественная гимнастика
2	Спортивный зал	ул. Пионерская, 8	Типовое спортивное сооружение	Спортивный зал - 277,4 кв.м., Образовательная деятельность и спортивная подготовка. Проведение соревнований муниципального уровня	Баскетбол

## 2.3 Педагогические кадры.

Образовательная деятельность и тренировочный процесс будут проходить под руководством 15 штатных тренеров-преподавателей, 14 совместителей. Среди педагогов – 4 человека имеют звание «Отличник физической культуры и спорта», 3 – «Почётный работник общего образования», 1 - "Мастер спорта СССР», 1 - "Мастер спорта России", 1 - "Мастер спорта Узбекистана".

Отделение	Количество тренеров-преподавателей		Качественные характеристики тренерско-преподавательского состава										
			По уровню образования			Уровню квалификации				По стажу работы			
	Штатные	Совместители	Высшее	Ср. спец	Общее среднее	Высшая	Первая	Соответствие	Без категории	До 5 лет	6-15 лет	16-25 лет	Свыше 25 лет
Баскетбол	3	4	5	2	-	-	1	-	6	1	2	2	2
Греко-римская борьба	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Лёгкая атлетика	7	9	15	1		2	5	1	8	-	3	5	8
Самбо	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-
Спортивные танцы	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Художественная гимнастика	2	1	3	-	-	-	1	1	1	1	-	-	2
<b>Всего:</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

86% тренеров-преподавателей имеют высшее образование,  
37% тренеров-преподавателей имеют квалификационные категории

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Годовой календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
на 2014-2015 учебный год.**

Начало учебного года	Начало учебно-тренировочных занятий для обучающихся 2-го и последующих лет обучения 1 сентября. Формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №1» до 15 октября.		
Количество учебных недель	- 39 недель - для групп СО - 42 недели - для групп НП, ТГ		
Окончание учебного года	21 июня 2016 года 31 мая 2016 года — обучающиеся групп СО		
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утвержденным расписанием занятий		
	СО	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)	2	2	4
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3-4	4-6
Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация)		Май	
- Городской лагерь - тренировочные сборы, - работа по индивидуальным планам		Июнь	
Участие в соревнованиях		Сентябрь-июнь в соответствии с календарным планом спортивных, спортивно-массовых мероприятий	
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям в ДЮСШ и участия в соревнованиях)	1. Сентябрь 2. Январь/февраль		

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**  
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2015-2016 учебный год.

**1. Отделение баскетбола**

**1.1 Спортивно-оздоровительный этап**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка.	92
3	Специальная физическая подготовка.	52
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	20
6	Игровая подготовка	24
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>234</b>

**Дополнительная общеобразовательная программа**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Общая физическая подготовка	76	91	84	92	92	82	67	68	
Спец. физическая подготовка	28	40	40	50	60	76	87	98	
Техническая подготовка	56	74	77	102	131	160	182	204	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	37	57	61	92	116	135	182	204	
Технико-тактическая подготовка	30	40	40	42	50	59	67	76	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	34	34	42	55	76	87	106	
Кол-во часов	в год	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
	в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18

**2. Отделение греко-римской борьбы**

**Дополнительная общеобразовательная программа**

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка	75	91	84	91	94	81	83
Специальная физическая подготовка	25	40	40	60	82	87	98
Техническая подготовка	56	74	77	122	141	169	190
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия	38	57	61	126	147	181	212
Технико – тактическая	33	40	40	50	59	67	75

подготовка								
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	34	34	55	65	87	98	
Кол-во часов	в год	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
	в неделю	6	8	8	12	14	16	18

### 3. Отделение легкой атлетики

#### 3.1 Спортивно-оздоровительный этап.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	
2	Общая физическая подготовка	208
	- Строевые упражнения ОРУ	36
	- Гимнастические упражнения	15
	- Легкоатлетические упражнения	20
	- Спортивные игры	83
	- Подвижные игры и эстафеты	54
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	
3	Участие в спортивных мероприятиях	20
4	Зачетные и контрольные требования	6
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

#### 3.2 Дополнительная общеобразовательная программа

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			УТ					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	8	8	8	8	8	10	10	
Общая физическая подготовка, час	88	129	129	154	169	152	171	192	
Специальная физическая подготовка, час	17	30	30	58	87	121	123	146	
Технико-тактическая подготовка, час	96	121	121	172	201	259	307	342	
Инструкторская и судейская практика, час	3	8	12	12	15	16	12	12	
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	17	17	17	16	14	8	17	17	
Участие в соревнованиях, час	По плану спортивно-массовых мероприятий								
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	12	20	30	
Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	4	6	8	8	4	
Кол-во часов	в год	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
	в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18

## 4. Самбо

### Дополнительная общеобразовательная программа

Разделы спортивной подготовки		Тренировочный этап			
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка		91	94	81	83
Специальная физическая подготовка		60	82	87	98
Техническая подготовка		122	141	169	190
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико-восстановительные мероприятия		126	147	181	212
Технико – тактическая подготовка		50	59	67	75
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		55	65	87	98
Кол-во часов	в год	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
	в неделю	12	14	16	18

## 5. Спортивные танцы

### Дополнительная общеобразовательная программа

Разделы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка		7	7	7
Общая физическая подготовка		65	64	64
Спец. физическая подготовка		117	199	199
Классическая танцевальная подготовка		50	53	53
Участие в соревнованиях		7	7	7
Контрольные испытания		6	6	6
Кол-во часов	в год	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>
	в неделю	6	8	8

## 6. Отделение художественная гимнастика

### 6.1 Спортивно-оздоровительный этап.

Разделы спортивной подготовки	Кол-во часов в год
Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	46
Специальная физическая подготовка	41
Хореографическая подготовка	27
Акробатическая подготовка	15
Техническая - без предмета	27
Техническая - скакалка	22
Техническая - обруч	17
Техническая - мяч	18
Восстановительные мероприятия	4
Участие в соревнованиях	4
Медицинское обследование	2
Контрольные испытания	2
Всего часов	234

## 6.2 Дополнительная общеобразовательная программа

Разделы подготовки		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Теория		10	12	12	22	33	34	39	41
Общая физическая подготовка		52	68	68	78	101	110	130	150
Хореографическая подготовка		55	69	69	78	101	110	139	157
Специальная физическая подготовка		60	75	75	90	117	134	144	160
Техническая подготовка		50	77	77	82	82	110	120	140
Участие в соревнованиях		10	15	15	30	30	38	46	52
Контрольные упражнения		15	20	20	30	30	38	38	38
Кол-во часов	в ГОД	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>
	в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18