Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

городского округа Рефтинский

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на педагогическом советеМАУ ДО ДЮСШ «Олимп»Протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_  | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. Л. ФилипповаПриказ № \_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

*(наименование)*

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

 2 года (углублённый уровень)

|  |  |
| --- | --- |
| **Рецензенты:** | **Разработчик:** |
|  | Тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***(Ф.И.О. полностью)*** |

пгт. Рефтинский, 2019 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 | 3 |
| * 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы
 | 3 |
| * 1. Характеристику вида спорта
 | 5 |
| * 1. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
 | 9 |
| * 1. Минимальное количество обучающихся в группах
 | 9 |
| * 1. Срок обучения
 | 10 |
| * 1. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися
 | 11 |
| 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 | 15 |
| * 1. календарный учебный график
 | 16 |
| * 1. план учебного процесса
 | 18 |
| 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
 | 20 |
| * 1. методика и содержание работы по предметным областям
 | 20 |
| * 1. требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы
 | 23 |
| 1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
 | 30 |
| 1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
 | 35 |
| * 1. комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы
 | 35 |
| * 1. перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы
 | 40 |
| * 1. методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся
 | 45 |
| 1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
 | 50 |
| * 1. список литературы
 | 50 |
| * 1. перечень интернет-ресурсов
 | 51 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ |  |
| Расписание учебных занятий (приложение № 1) |  |
| План физкультурных и спортивных мероприятий (приложение № 2) |  |
| Перечень учебно-методических средств обучения (приложение № 3) |  |

* + - 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

* приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания,структуре,условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
* Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта …… **только для углублённого уровня.**

**Данная программа направлена на:**

**(пример)**

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

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;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Цель**

**Задачи:**

**Характеристика вида спорта**

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет**

**Минимальное количество обучающихся в группах:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень образовательной программы** | **Период** | **Минимальная наполняемость группы (человек)** |
| Базовый | 1 год | **15** |
| 2 год |  |
| 3 год |  |
| 4 год |  |
| 5 год |  |
| 6 год |  |
| Углубленный(при наличии) | 1 год | **10** |
| 2 год |  |
| 3 год | **5** |
| 4 год |  |

**Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет**

**Или**

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углублённого уровня)

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

Результатом освоения образовательной программы является:

***1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:***

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

***2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:***

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

***3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:***

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***5. В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней: на ваше усмотрение***

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

***6. В предметной области "хореография и (или) акробатика" для базового и углубленного уровней:для фитне-аэробики***

умение определять средства музыкальной выразительности;

умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

***7. В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:***

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

***8. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:***

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:***

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

* + - 1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | Сентябрь | 29.09 - 05.10 | Октябрь | 27.10 - 02.11 | Ноябрь | Декабрь | 29.12 - 4.01 | Январь | 26.01 - 1.02 | Февраль | 23.02 - 1.03 | Март | 30.03 - 5.04 | Апрель | 27.04 - 3.05 | Май | Июнь | 29.06 - 5.07 | Июль | 27.07 - 2.08 | Август | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 4 - 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24 - 31 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  |  |  |  |  |  |  |
| Условные обозначения: | Теоретические знания | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы |
|  | Т | П | С | Э | III | = |

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Общий объем часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Обязательные предметные области |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | ... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Вариативные предметные области |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | ... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Теоретические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Практические занятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3. | Иные виды практических занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* + - 1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**методику и содержание работы по предметным областям**

**….**

рабочие программы по предметным областям

….

объемы учебных нагрузок

…

методические материалы

….

методы выявления и отбора одаренных детей

…..

**требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

**…..**

* + - 1. **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

групповую и индивидуальную работу с обучающимися;

профессиональную ориентацию обучающихся;

научную, творческую, исследовательскую работу;

проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;

организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

иные мероприятия.

* + - 1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

* + - 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ:**

список литературы, содержащий не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет;

перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Приложение № 1

к Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Л. Филиппова

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

на \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Педагогический работник (Ф.И.О.) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Приложение № 2

к Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

на 20\_\_\_ 20 \_\_\_ учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие  | Сроки, дата проведения | Место проведения | Уровень соревнований *(районные, городские, областные, российские, международные)* | Ответственный  | Финансирование *(за счет каких финансовых средств)* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Приложение № 3

к Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование изделий | Количество изделий | Примечания |
| *Основное оборудование и инвентарь* |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| … |  |  |  |
| *Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь* |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| … |  |  |  |
| *Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства* |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| … |  |  |  |