

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ ДОД ДЮСШ № 2
от _____ 2014г. приказ № _____

Образовательная программа
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования детей
детско-юношеской спортивной школы № 2
на 2013—2014 учебный год

г. Тамбов 2014г.

1. Общие положения.

Образовательная программа - это нормативный документ, характеризует специфику содержания образования и особенности организации учебно-воспитательного процесса.

Образовательная программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья.

В основе организации образовательного процесса лежат следующие принципы:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач;

- принцип гуманности предполагает: создание атмосферы заботы о здоровье и благополучии, уважения чести и достоинства личности ребенка, педагога; формирование человеческих взаимоотношений на основе дружелюбия, доброжелательности, национального согласия, сотрудничества, взаимной помощи, заботы и ответственности, справедливости, правдивости, честности, совестливости, порядочности;

- принцип личностно-ориентированного подхода – выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношении к ребенку как к субъекту, который стремится к максимальной реализации

своих возможностей, открыт для восприятия нового опыта; имеет право и способен на собственный выбор в различных жизненных ситуациях, может получить защиту и поддержку.

2. Цели и задачи образовательного процесса

Цель дополнительного физкультурно-спортивного образования – всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Основными задачами образовательной деятельности являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- развитие массового спорта;
- оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
- укрепление и расширение материально-технической базы;
- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

3. Краткая характеристика кадрового обеспечения учреждения.

Кадровый потенциал является наиболее важным ресурсом, позволяющим осуществлять качественный образовательный процесс.

Руководящие кадры.

Директор.

Образование – высшее педагогическое.

- работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- педагогический и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Занятия проводятся в две смены:
с 9.00 до 14.00 и с 14.00 до 20.00.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

5. Учебный план

ДЮСШ № 2 является учреждением дополнительного образования детей спортивной направленности.

Учебный план составлен на основании Закона Российской Федерации «Об образовании», нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность ДЮСШ и СДЮШОР, нормами, обозначенными в санитарно-эпидемиологических правилах и нормах САН П и Н 2.4.4 1251 – 03.

Образовательная деятельность в ДЮСШ № 2 осуществляется по следующим видам спорта:

- Настольный теннис. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
- Велоспорт. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.
- Тяжелая атлетика. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный план составлен на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительные программы по видам спорта	этапы подготовки								всего
	начальная подготовка		тренировочная				спортивного совершенствования	спортивно-оздоровительная	
	1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	гр./час.	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	<u>8/6</u> 48	<u>2/9</u> 18	<u>4/12</u> 48		<u>1/16</u> 16	<u>5/18</u> 90			<u>22/61</u> 238
ВЕЛОСПОРТ	<u>6/6</u> 36	<u>4/9</u> 36		<u>3/14</u> 42		<u>3/18</u> 54	<u>1/24</u> 24		<u>17/71</u> 192
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	<u>2/6</u> 12	<u>3/9</u> 27	<u>1/12</u> 12					<u>2/6</u> 12	<u>8/33</u> 63
ИТОГО	<u>16/18</u> 96	<u>11/27</u> 99	<u>5/24</u> 60	<u>3/14</u> 42	<u>1/16</u> 16	<u>8/36</u> 144	<u>1/24</u> 24	<u>2/6</u> 12	<u>47/165</u> 493

6. Структура образовательной системы

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Основной целью является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Спортивно-оздоровительный этап – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня

физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

№п/п	Этап спортивной подготовки	Продолжительность обучения
1	Спортивно-оздоровительный	Весь период
2	Начальной подготовки	2 года
3	Тренировочный	5 лет
4	Совершенствования спортивного мастерства	2 года

Распределение учебных часов по этапам и годам спортивной подготовки

Группы по этапам подготовки	СОГ	ГНП		УТГ					ГСС	
		1 год	2 год	1 год	2год	3год	4год	5год	1год	2год
Кол-во часов в год	312	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456
Кол-во часов в неделю	6	6	9	12	14	16	18	20	24	28

Комплектование учебных групп на 2013/2014 учебный год

№ п/п	Группы	отделения (в соответствии с уставом и лицензией)						всего	
		Настольный теннис		Велосипедный спорт		Тяжелая атлетика			
		кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся	кол-во групп	кол-во уч-ся
1.	СОГ					2	30	2	30
	Итого по СОГ					2	30	2	30
2.	НП 1 г.о.	8	120	6	90	2	30	16	240
	НП 2 г.о.	4	60	4	60	3	40	11	160
	ИТОГО по НП	12	180	10	150	5	70	27	400
3	УТГ 1 г.о.	4	60			1	11	5	71
	УТГ 2 г.о.			3	45			3	45
	УТГ 3 г.о.	1	15					1	15
	УТГ 4 г.о.	5	75	3	40			8	115
	ИТОГО поУТГ	10	150	6	85	1	11	17	246
4.	СС 1 г.о.			1	10			1	10
	ИТОГО по СС			1	10			1	10
	ИТОГО:	22	330	17	245	8	111	47	686

7. Методическое и материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение образовательной деятельности отделения настольного тенниса:

1. Барчукова Г. Настольный теннис. - "Физкультура и спорт". 1990г.
2. Барчукова Г. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989.
3. Радивой Худец Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: ВистаСпорт, 2005.
4. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Лениздат, 1989.
5. Планирование процесса подготовки спортсменов на современном этапе развития настольного тенниса – Видео курс, 2011.
6. Правила настольного тенниса. – М., 2009.
7. Журнал настольный теннис.

Методическое обеспечение образовательной деятельности отделения велосипедного спорта:

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М: «Физкультура и спорт», 1990.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М: «Физкультура и спорт», 1970.
3. Красников А.А. Тактика в велосипедном спорте. - М: «Физкультура и спорт», 1968.
4. Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М: «Физкультура и спорт», 1982.
5. Слимейкер Роб, Браунинг Рей Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость.- Тулома, 2007.

Методическое обеспечение образовательной деятельности отделения тяжелой атлетики

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. - М, 2001.
2. Медведев А.С. Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.- М, 1999.
3. Муравьев В.Л. Жми леж! - М, 2001.
4. Муравьев В.Л. Жми леж - 2! - М, 2001.
5. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. - М, 2002.
6. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. – М, 2002.

7. Румянцева Э.Р., Торулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов – М: «Теория и практика физической культуры», 2005.
8. Стюарт Мак Роберт Жим лежа
9. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! – Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. – М, 2002.
10. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! – Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2. – М, 2003.
11. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! – Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3. – М, 2004.

Материально-техническое обеспечение

- столы для настольного тенниса
- робот для настольного тенниса
- велосипеды
- велостанки
- штанги
- тренажеры