

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
_____ **К.Ю. Березовский**
« 29» августа 2023 года

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивной школы «Олимпиец»**

2023- 2024 учебный год

Новороссийск

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Спортивная школа «Олимпиец» является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования.

Спортивная школа «Олимпиец» - организация дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности, способствует формированию и развитию у воспитанников физических, интеллектуальных и нравственных способностей, нацеливает их на достижение высоких спортивных результатов согласно возрастным особенностям, мотивирует учащихся к здоровому образу жизни.

Назначение образовательной программы СШ – это реализация национальных проектов Российской Федерации в области дополнительного образования и региональной политики Краснодарского края в сфере дополнительного образования детей и подростков.

Настоящая образовательная программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность спортивных школ;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
- Конвенции о правах ребенка;
- Устава МБУ ДО СШ «Олимпиец»;
- Примерных программ по видам спорта, рекомендованных для СШ.

Образовательная деятельность по основным программам дополнительного образования детей в МБУ ДО СШ «Олимпиец» осуществляется по следующим направлениям:

- Бокс
- Кикбоксинг
- Мини-футбол
- Пауэрлифтинг
- Плавание
- Фитнес - аэробика
- Хоккей на траве
- Художественная гимнастика

Основные принципы образовательной программы.

1. Приоритет жизни и здоровья человека, права и свобода личности, свободное развитие личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде.
2. Принцип развивающего обучения – это опора на «зону ближайшего развития ребёнка». Развивающее обучение предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методов обучения и предполагает применение современных образовательных технологий, творческой и мыслительной деятельности, самообразованию учащихся.
3. Принцип индивидуализации обучения: - всесторонний учёт уровня физического развития и способностей каждого ученика, формирование на этой основе личных планов, программ стимулирования и коррекции развития учащихся, повышение мотивации, развития познавательных процессов каждого ученика.

Приоритетные направления образовательной программы нацелены на:

- массовое привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подготовка из них спортсменов высокой квалификации;
- развитие культуры здорового образа жизни, организация досуга детей, профилактика наркомании и детской преступности;

- создание условий для педагогического творчества;
- повышение влияния СШ на социализацию и самоопределение личности школьника, его адаптивность к условиям жизни.

Учебный план многолетней подготовки спортсменов, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

Минимальный возраст зачисления учащихся в МБУ ДО СШ «Олимпиец».

Вид спорта	Минимальный возраст		
	Программы ПФДО	Общеразвивающие программы	Программы спортивной подготовки
Бокс	с 6 лет	с 8 лет	с 9 лет
Кикбоксинг	с 6 лет	с 8 лет	с 10 лет
Мини - футбол	с 5 лет	с 6 лет	с 7 лет
Пауэрлифтинг	-	-	с 11 лет
Плавание	-	-	с 7 лет
Фитнес - аэробика	с 5 лет	с 6 лет	с 7 лет
Хоккей на траве	с 6 лет	-	с 9 лет
Художественная гимнастика	с 5 лет	с 5 лет	с 6 лет

Целью этих программы является: создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, содействие развитию физических способностей, гармоничному развитию личности, привлекая их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также, создание образовательного пространства, обеспечивающего личностный рост всех участников образовательного процесса; достижение высоких результатов в спортивной деятельности и увеличение количества учащихся, нацеленных на выполнение спортивных разрядов и званий.

Для достижения указанной цели, СШ предоставляет образовательные услуги учащимся для занятий спортом и укрепления здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной поэтапной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональная подготовка (подготовка инструкторов и судей);
- ранняя профориентация детей;
- организация разумного досуга на основе занятий спортом;
- создание оптимальных условий для личностного развития учащихся;

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам с одарёнными учащимися;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-оздоровительном лагере;
- инструкторская и судейская практика воспитанников.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧРЕЖДЕНИЯ

В штатной структуре МБУ ДО СШ «Олимпиец» 24 педагогических работников, из них 2 человека работают по совместительству.

Квалификация педагогического коллектива

Уровень образования педагогов	Количество (чел.)
Высшее	24
Среднее профессиональное	0
Уровень квалификации	
Высшая квалификационная категория	6
I квалификационная категория	2
Соответствие занимаемой должности	16

Награды и достижения

Заслуженный тренер КССР	1
Заслуженный работник ФК и С Кубани	1
Заслуженный учитель Кубани	1
Заслуженный тренер РФ	1

В СШ функционирует 70 учебных групп, объединяющих 1170 учащихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивная школа, при осуществлении образовательной деятельности, использует помещения, находящиеся в муниципальной и частной собственности МО г. Новороссийск, закрепленные за образовательными учреждениями (СОШ, ООШ) на основании заключения договоров безвозмездного пользования.

№	Фактический адрес	Вид и назначение	Форма владения,	Наименование организации-
---	-------------------	------------------	-----------------	---------------------------

П/П	зданий, строений, сооружений, помещений, территорий	зданий, строений, сооружений, помещений, территорий, с указанием площади (кв. м.)	пользования (собственность, оперативное управление, аренда, безвозмездное пользование и др.)	собственника, арендодателя
1	г. Новороссийск, ул. Первомайская, 7	Спортивный зал 267,8 кв.м.	оперативное управление	Администрация МО г. Новороссийск
2	г. Новороссийск, ул. Первомайская, 7	Тренажерный зал 81,9 кв.м.	оперативное управление	Администрация МО г. Новороссийск
3	г. Новороссийск, ул. Мысхакское шоссе, 21/23	Спортивный зал 167 кв.м.	Договор аренды № 4	МБУ ОУ гимназия №8
4	г. Новороссийск, ул. Героев Десантников, 51А	Спортивный зал 288 кв.м.	Договор аренды № 3	МАУ ОУ СОШ №33
5	г. Новороссийск, ул. Пенайская, 3	Спортивный зал 173,7 кв.м.	Договор аренды № 5	МБ ОУ ООШ №15
6	г. Новороссийск, ул. Герцена, д.11а	Спортивный зал общей площадью 80,6 кв.м.	Договор аренды № 18	МБОУ гимназия №4
7	г. Новороссийск, ул. Героев Десантников, 67-а	Бассейн 400 кв.м.	Договор аренды № 13	МАУ СШ «Дельфин»
8	г. Новороссийск, пр. Дзержинского 211	Спортивный зал общей площадью 102,8 кв.м.	Договор аренды № 17	Клуб «Фит- Драйв»
9	г. Новороссийск, пр. Ленина 97	Спортивный зал общей площадью 634,1 кв.м.	Договор аренды № 16	МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи»
10	г. Новороссийск, ул. Цедрика, 7	Спортивный зал общей площадью 271,4 кв.м.	Договор аренды № 19	МА ОУ гимназия №5
11	г. Новороссийск, ул. Первомайская, 7	Спортивный зал 263 кв.м.	Договор аренды № 14	МБ ОУ СОШ №32
12	г. Новороссийск, ул. Волгоградская,46	Спортивный зал общей площадью 292,7 кв.м.	Договор аренды № 20	МБ ОУ СОШ №29
13	г. Новороссийск, ул. Видова, 155	Спортивный зал общей площадью 452,7 кв.м.	Договор аренды № 39	МА ОУ СОШ №34
14	г. Новороссийск, ул. Мурата Ахеджака, д.14	Спортивный зал общей площадью 536,7 кв.м.	Договор аренды № 40	МАОУ гимназия №6

Медицинское обслуживание

Медицинское обслуживание обучающихся детей учреждения обеспечивает:

- Городская поликлиника №5, кабинет спортивной медицины;
- врачебный контроль и оказание медицинской помощи с ООО «Профимед»;
- отделение спортивной медицины «Центр медицинской профилактики» города

Анапы.

Для осуществления образовательной деятельности в СШ имеются компьютеры и технические средства обучения с доступом к сети Интернет.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Образовательная деятельность в МБУ ДО СШ «Олимпиец» осуществляется посредством учебно-тренировочных занятий. Занятия в школе организуются по группам и индивидуально. Численный состав групп и продолжительность занятий в них устанавливаются исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, условий работы, а также установленными нормативами в ФССП. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительном лагере и судейская инструкторская практика учащихся.

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Его продолжительность составляет 46-недель учебно-тренировочных занятий для групп СО непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и 52 недели для групп НП, УТ. СС. В период активного отдыха учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Ежегодно на спортивно-оздоровительный уровень и этапы спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. . Все организуемые формы образовательного процесса соответствуют статусу СШ, его целям, задачам и содержанию программ.

СШ «Олимпиец» обеспечивает условия для развития и успешной социализации личности, мотивации здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Одним из важных направлений работы является организация и проведение городских, краевых соревнований по культивируемым видам спорта.

Образовательный процесс, в целом, направлен на развитие интеллектуального, духовного и физического потенциала личности, профориентацию и самореализацию.

Многолетняя подготовка спортсменов делится на этапы. Учебная нагрузка на разных уровнях подготовки рассчитывается в соответствии с требованиями ФССП регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки.

Этапы	Основная задача этапов	Период подготовки
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	Весь период
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	до 3 лет

Учебно- тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	до 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства	Углубленная тренировка в избранном виде спорта	не ограничивается

Основными показателями учебно-тренировочной работы на этапах подготовки являются:

Спортивно-оздоровительные:

1. Стабильность состава учащихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень основ гигиены и самоконтроля

Этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава учащихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля, соревновательная практика.

Учебно-тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития учащихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающимися.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.
4. Освоение теоретического раздела программы.
5. Участие в городских, краевых, всероссийских соревнованиях.

Для реализации программы педагогический коллектив МБУ ДО СШ «Олимпиец» и администрация разрабатывают ежегодно план работы учреждения.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Для реализации образовательной программы в МБУ ДО СШ «Олимпиец» создана следующая структура учреждения (приложение № 2).

Для ведения учебно-тренировочного процесса разработан и утверждён учебный план.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО СШ «ОЛИМПИЕЦ».

Учебный план МБУ ДО СШ «Олимпиец» – это дидактическая модель процесса обучения, включающая в себя состав и обобщенное содержание компонентов структуры тренировочного процесса, связей между ними, их соотнесённость по возрастным группам и годам обучения.

Учебный план разработан с учётом:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировки спортсменов различного возраста;
- неуклонного возрастания объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- одновременного развития физических качеств воспитанников на всех уровнях многолетней тренировки, при преимущественном развитии отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды.

Примерные сенситивные периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Теоретические занятия включают уроки, лекции, семинары, беседы, круглые столы коллективные методы обучения (КМО).

Практические занятия - это однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные, соревновательные упражнения. Учебный план наглядно отражает, по своему содержанию и структуре, личностно-ориентировочный подход в обучении и воспитании. В учебном плане СШ представлено конкретное распределение объёмов учебно-тренировочных занятий в годичном цикле.

Планирование представлено по разделам:

- теоретические занятия,
- практические занятия,
- контрольные испытания.

Для проведения контрольных испытаний выделены учебные часы в начале и в конце учебного года. Во всех образовательных программах представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности, а также, требования к физическому развитию занимающихся.

Учебный план

Вид спорта	СОГ	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап	Совершенствование

										спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	1
бокс	4	4,5	6	8	10	12	14	16		20
художественная гимнастика	4	4,5	6	8	10	12	14	16		
плавание		4,5	6	8	12	12	14	16	18	
фитнес- аэробика	4	4,5	6	8	12	12				
пауэрлифтинг			6	8						
кикбоксинг	4	4,5	6	8				16		
хоккей на траве	4			8	10					
мини-футбол	4		6		10	12				

Продолжительность одного занятия составляет 1 - 2 академических часа по 2-3 раза в течение недели по расписанию в спортивно-оздоровительных группах.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для ведения учебно-воспитательного процесса в МБУ ДО СШ «Олимпиец» разработаны и утверждены образовательные программы по направлениям, заявленным в программе.

Перечень образовательных программ, реализуемых в 2023 - 2024 учебном году - в приложении №1.

Характеристика образовательных программ.

В качестве основы программы МБУ ДО СШ «Олимпиец» выделяются следующие характеристики образования:

- это образование, основанное на интересах, потребностях, на свободе выбора ребёнком вида спорта;

- это образование, организующее и обеспечивающее персонификацию личности, её развитие;

- это образование, направленное на раннюю профориентацию, самоопределение личности, стимулирующую занятость.

Следовательно, программы дополнительного образования детей не могут быть традиционными моделями передачи знаний, умений и навыков, а являются оригинальными технологиями развития личности, становления механизма её самореализации.

Содержательную сторону образовательно-воспитательной деятельности СШ отражает совокупность образовательных программ.

Программы МБУ ДО СШ «Олимпиец» классифицируются:
по целям обучения:

- спортивно-оздоровительные;
- физкультурно-спортивные;

Кроме того, образовательные программы классифицируются по следующим направлениям: бокс, художественная гимнастика, плавание, кикбоксинг, фитнес-аэробика, пауэрлифтинг, мини-футбол, хоккей на траве.

Основными принципами реализации образовательных программ являются: индивидуализация, дифференциация и непрерывность образования.

Реализация образовательных программ предусматривает:

- создание условий для развития личности каждого ребёнка, раскрытие его способностей к творчеству, использованию их на пользу общества;
- включение воспитанников в практическую творческую деятельность, позволяющую ставить перед ними задачи и находить целесообразные варианты их решения, прогнозировать возможные ситуации, получать желаемые результаты;
- формирование познавательных интересов, самостоятельности мышления детей, их креативности, удовлетворение потребности в труде и подготовке к свободному осознанному выбору направления будущей профессиональной деятельности;
- использование различных педагогических технологий по формированию технического творческого мышления детей;
- обеспечения педагогики сотрудничества в системе «ребёнок – тренер – родитель – представители организации»;
- создание творческой атмосферы;
- учёт индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей, индивидуализация и дифференциация обучения.

Занятия спортом развивают дух коллективизма, сотрудничества, патриотизма - это одно из средств заглянуть в себя, выявить и проявить черты характера, научиться анализировать и не повторять свои просчёты и ошибки. Спорт закрепляет в сознании юного спортсмена основы системного подхода к различным явлениям действительности. Занятия спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, подводят к ощущению духа честной конкуренции.

Образовательно-воспитательный процесс происходит в условиях сотрудничества детей и взрослых, объединённых общими интересами, добровольностью совместной деятельности. Он отличается демократичностью общения, что способствует более интенсивному процессу социализации личности, выработке норм социального общения, навыков ориентации, в достаточно разнообразном по специфике, информационном пространстве (по сравнению с семьёй и школой), а также помогает формировать навыки принятия самостоятельных решений.

В содержании программ представлены задачи работы в спортивно-оздоровительных группах, группах спортивной подготовки; содержание материала по основным компонентам - технической, тактической, физической, теоретической - предоставлено интегральной, психологической, морально-волевой подготовки, а также, по инструкторской и судейской практике.

В программах отражены цели и основные задачи, которые реализуются в ходе их освоения. Они определяют конечный результат и условия работы, раскрывают механизмы достижения результатов по развитию физически сильных личностей. Программа показывает взаимодействие обучающей, развивающей и воспитывающей деятельности и закладывает пути сотрудничества тренера и воспитанника.

Кроме того, в программы могут быть внесены коррективы с учётом интересов и творческих способностей детей.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Главная цель психолого-педагогического обеспечения реализации образовательной программы - помощь детям в их личностном, позитивном самоопределении и самореализации.

Данная цель подразумевает усвоение культурного контекста, в котором проходит обучение и воспитание; осознание своего места в группе и в коллективе всего учреждения. Психологическая служба выполняет функции диагностики, динамики развития личности ребёнка и определения результатов (промежуточных и конечных), прохождения образовательного пути через проведение индивидуальных консультаций, собеседований, специального тестирования по поддержке и стимулированию развития творческих и исследовательских способностей учащихся, их профессиональной ориентации, обеспечения оптимальных эмоционально-психологических условий, освоение детьми разного возраста социально-культурных ценностей; тестирования и последующего выбора эффективных способов воздействия на ценностные ориентации, поведенческие установки, мотивы и притязания тех детей и подростков, которые пришли в СШ.

Образовательно-воспитательная система учреждения построена на следующих стратегически важных принципах (приоритетных идеях):

1. Признание неотъемлемого права ребёнка на свободное самоопределение и самореализацию. В центре образовательного процесса находятся не образовательные программы, а сами дети, как высшая цель и смысл педагогической деятельности.

2. Утверждение гармонического единства процессов индивидуализации и социализации обучения и воспитания как двух подсистем целостного образования. Развитие в детях чувства свободы и чувства морального долга, личностную и гражданскую сущность, творческое и ответственное отношение к делу.

3. Создание социокультурной среды для максимально свободной реализации природных задатков ребёнка, для развития его интегральной индивидуальности. При этом вхождение ребёнка в социум должно предполагать:

- образованность (наука, искусство, нравственность, духовность);
- гражданственность (право, государственность);

4. Развитие открытой социально-воспитательной системы – это открытость со стороны окружающего мира на образовательный процесс и учёт национально-региональных особенностей, координацию и объединение образовательно-воспитательных усилий на межведомственной основе.

Кроме того, важно охарактеризовать личность выпускника спортивной школы, которая будет выступать как идеальная цель в педагогической деятельности.

Личность выпускника должна обладать набором следующих качеств:

- иметь развитую профессионально-трудовую направленность, т.е. мотивацию и готовность к социально-значимой деятельности;
- обладать культурой общения на уровне деловых и межличностных отношений;
- уметь ориентироваться в разных формах теоретического сознания (научная, художественная, нравственная, правовая), составляющих основу мировоззрения;
- обладать стремлением к самообразованию, самореализации, саморазвитию;
- владеть определённым набором социальных качеств и свойств личности таких как: самостоятельность, чувство достоинства, ответственность, инициатива, трудолюбие и др.

Исходя из дифференцированного подхода, образовательная программа может быть рассчитана на достижение воспитанниками определённого уровня образованности:

- общекультурного;
- исследовательского (углублённого);
- до профессионального.

Вместе с тем, в психологическом обеспечении нуждаются педагоги, реализующие образовательную программу, отрабатывающие эффективные образовательные технологии и методики.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития и современное состояние спорта

История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития видов спорта.

Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Принципы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем, процессе управления.

Режим, питание и гигиена

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергетические затраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, место учебы и занятий спортом.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Правила поведения в спортивном зале. Страховка, самостраховка.

Значение занятий физической культурой

Влияние физических упражнений на осанку. Значение и содержание утренней гимнастики. Самоконтроль.

Двигательный режим

Двигательный режим. Двигательный режим школьника в период летних каникул.

Основы закаливания

Виды и основные правила закаливания. Правила приема воздушных процедур, солнечных ванн.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ.

Анализ рассматривается в теории социального управления как одно из важных, относительно самостоятельных звеньев в управленческом цикле.

В рамках анализа проводится выявление и оценивание проведенных педагогических действий. При этом обеспечивается обратная связь, осведомляющая о соответствии фактических результатов деятельности педагогической системы, её конечным целям.

Анализ затрагивает цели, информацию, прогнозы, решения, организацию и исполнение педагогической деятельности, коммуникацию и коррекцию.

Комплексная диагностика качества образования в СШ включает в себя три основные аспекты:

- дидактический аспект (диагностика уровня знаний и обучаемости учащихся);
- методический аспект (диагностика качества образовательных программ, уровня профессиональной подготовки кадров и эффективности используемых методов обучения);
- психологический аспект (диагностика развития способностей, социально-желательных черт личности ребёнка).

Система диагностики знаний и умений учащихся включает в себя следующие компоненты:

1. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков обучаемых (в начале учебного года для программ, рассчитанных на несколько лет обучения) для определения умений и навыков учащимися важнейших моментов содержания предыдущего года. Предварительная проверка должна сочетаться с компенсационным (реабилитационным обучением, направленным на устранение пробелов в знаниях, умениях и навыках).

2. Текущая проверка проводится тренером-преподавателем в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень отдельных элементов программы. Методы и формы проведения текущей проверки могут быть различны и зависят от таких факторов, как содержание учебного материала, его сложности, возраста, условия подготовки обучаемых, уровня и целей обучения, конкретных условий.

3. Повторная проверка должна быть тематической: параллельно с изучением нового учебного материала, учащиеся повторяют изученный материал. Повторная проверка способствует упрочению полученных знаний, умений и навыков.

4. Периодическая проверка знаний, умений и навыков, обучаемых по целому разделу, или значительной теме курса. Цель такой проверки - диагностирование качества усвоения учащимися взаимосвязей между структурными элементами программы, изучавшимися в разных частях курса. Главной функцией периодической проверки является систематизация и обобщение изученного материала.

5. Итоговая проверка полученных учащимися знаний, умений и навыков проводится в конце года.

Методический аспект анализа результативности реализации образовательной программы в СШ включает в себя анализ уровня и качества программы, на основании которых осуществляется педагогическая деятельность, а также уровня профессиональной подготовки педагогов и используемых в образовательном процессе методов обучения.

Основное внимание сосредоточено на критериях оценки деятельности тренера-преподавателя, это:

1. Стабильность состава учебных групп.
2. Выполнение учащимися контрольных нормативов.
3. Качество подготовки спортсменов на всех уровнях учебно-тренировочного процесса.
4. Результаты учащихся на соревнованиях всех рангов.
5. Подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту и использование их в практической деятельности школьного коллектива физкультуры.
6. Повышение методического уровня тренеров-преподавателей СШ «Олимпиец».

По итогам контрольных посещений учебно-тренировочных занятий тренеров-преподавателей осуществляется анализ образовательного процесса и составляется графический профиль занятия.

На учебно-тренировочных занятиях проверяется:

- эффективность методики тренировки;
- правильность избранных средств и методов тренировки для решения её задач;
- целесообразность распределения времени по частям занятия и на отдельные виды движений;
- характер перехода от одной части занятия к другой;
- последовательность решения задач занятия;
- показатели хронометража занятия в целом и по частям;
- показатели объёма и интенсивность основной части занятия;
- осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся;
- решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач на тренировочном занятии;
- умение пользоваться приёмами страховки и помощи;
- использование технических средств обучения и наглядных пособий;
- осуществление проверки знаний и умений, согласно требованиям программ.

По итогам учебного года администрация СШ на основании анализа делает выводы о владении педагогом общими дидактическими умениями, характере тенденций в качестве образовательного процесса. В дальнейшем данные анализа используются при обобщении опыта работы тренера и при аттестации.

Регулярный анализ профессионального уровня тренера способствует развитию общей культуры, влияет на рост его творческой активности, меняет взгляд на свой труд и является важнейшим побудительным средством процесса самовоспитания и самообразования тренера-преподавателя.

Показателем результативности образовательного процесса в СШ могут быть данные анализа динамики мотивации посещения тренировочных занятий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Реализация образовательной программы МБУ ДО СШ «Олимпиец» предполагает:

- обеспечение повышения статуса физического и нравственного воспитания в образовательных учреждениях г. Новороссийска;
- создание условий приоритетности физического и нравственного воспитания в процессе образования;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- профессиональная подготовка (подготовка инструкторов и судей).

**Перечень образовательно-воспитательных программ, реализуемых в
МБУ ДО СШ «Олимпиец».**

Направления деятельности	Название программы	Срок реализации
Спортивно-оздоровительная	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Бокс»	1 год
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Кикбоксинг»	1 год
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Художественная гимнастика»	1 год
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Фитнес-аэробика»	1 год
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Мини-футбол»	1 год
	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «Хоккей на траве»	1 год
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Мини-футбол»	8 лет

	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»	8 лет
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»	8 лет

СТРУКТУРА МБУ ДО СШ «Олимпиец»