Пояснительная записка

 Учебный план ГБУДО «ОДЮСШ» на 2017-2018 учебный год разработан в соответствии с ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Уставом ГБУДО «ОДЮСШ»

 План определяет состояние и основные проблемы образовательного процесса в спортивной школе, направления и ожидаемые результаты развития спортивной школы в 2017- 2018 учебном году.

 Физкультурно-спортивное направление деятельности ГБУДО «ОДЮСШ» соответствует лицензии и реализуется по трем видам спорта: спортивная (греко-римская) борьба, бокс, спортивное ориентирование

 На 2017-2018 учебный год педагогическим коллективом ДЮСШ определены следующие цели и задачи:

**Цель**: - Привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

 - Повысить уровень физической подготовленности и спортивных достижений.

**Задачи**: - Активизировать работу по подготовке спортсменов высшей квалификации;

 - Систематически проводить работу по профилактике правонарушений, наркомании, табакокурения, формировать здоровый образ жизни;

 - Воспитывать у спортсменов – школьников патриотическое отношение к школе, городу, России.

 - Совершенствовать учебно-методическую работу с применением инновационных технологий многолетнего тренировочного процесса.

Отличительная особенность содержания образования в ДЮСШ состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей успешно решать учебные задачи соответствующих категориях учебных групп.

В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам как: специализации и всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности и индивидуализации.

 В связи со специфическими особенностями занятий физическими упражнениями принципы в области физического воспитания и спортивной подготовки в спортивное школе получили особое содержание. Они отражают такие закономерности, как целостность организма человека и его единства с внешней средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям воспитанника, регулярность тренировок, ее вариативность, гармоническую взаимосвязь со специальной подготовкой, компенсационные и восстановительные мероприятия. Исходя их вышесказанного, педагогический коллектив руководствуется в своей деятельности следующими основными принципами:

* Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности,
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Основные педагогические принципы обучения и тренировки.**

Процесс обучения и спортивной тренировки происходит в течение десяти и более лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Учебно – тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

***Принцип связи теории с практикой***  предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности.

***Принцип сознательности и активности.*** Специфика деятельности спортсмена требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в спортсмене инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении.

***Принцип наглядности.*** Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов. В процессе физического воспитания наглядность играет особо важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер.

***Принцип доступности и индивидуализации*** определяет учет особенностей воспитываемых и посильности предполагаемых им заданий, а так же необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитываемых, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовки, а так же и индивидуального развития физических и духовных способностей.

***Принцип систематичности и последовательности*:** во-первых, регулярность занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, во – вторых, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико – тактических навыков и морально – волевых качеств.

**Основные методы тренировки.**

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному, в зависимости от выбранного метода**. Главный метод тренировки - это упражнения,** предусматривающий различную повторность выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. **Метод обучения технике и совершенствование в ней:** разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. **Методы обучения тактике и совершенствование в ней**  разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
3. **Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств:** повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. **Методы воспитания моральных качеств:** убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.
5. **Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:** убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. **Методы интегральной подготовки:** повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор методы определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами

**Основные формы работы с учащимися:**

* Групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия,
* Работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
* Медико-восстановительные мероприятия
* Тестирование
* Медицинский контроль
* Участие в соревнованиях, учебно – тренировочных сборах
* Пребывание в спортивно – оздоровительном лагере,
* Беседы,
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований,
* Инструкторская и судейская практика.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

**Этап начальной подготовки:**

*Прогнозируемые результаты:*

* Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
* утверждение здорового образа жизни;
* воспитание физических и морально – этических качеств.

*Критерии оценок:*

* динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* уровень освоения основ техники футбола, навыков гигиены и самоконтроля.

**Тренировочный этап подготовки ( этап спортивной специализации)**

*Прогнозируемый результат:*

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

*Критерии оценки:*

* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
* освоения объема тренировочных нагрузок предусмотренных учебным планом;
* освоение теоретического раздела программы.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

*Прогнозируемый результат:*

* привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области, России.

*Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:*

* уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
* выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
* динамика спортивно – технических показателей;
* результаты выступлений на областных, региональных всероссийский соревнованиях.

*Критерии оценки на этапе высшего спортивного мастерства:*

* стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
* число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

1. Мониторинг результатов медицинского обследования учащихся в городском физкультурном диспансере.
2. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.
3. Мониторинг подготовки спортсменов - разрядников.

 4.Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

 При составлении учебного плана учитывался режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно - оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

 Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно - техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

 Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

*Этап спортивно-оздоровительный*

 -привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

 - утверждение здорового образа жизни.

 - воспитание у учащихся физических, морально-этических и волевых качеств.

 *Этап начальной подготовки*

 Задачи и преимущественная направленность учебно - тренировочного процесса:

 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;

 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;

 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

 - выявление задатков и способностей детей;

 - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

 - воспитание черт спортивного характера.

*Тренировочный этап* (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)

 Задачи и преимущественная направленность:

 - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

 - овладение основами техники в избранном виде спорта;

 - приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

 - уточнение спортивной специализации.

*Тренировочный этап* (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

 Задачи и преимущественная направленность тренировки:

 - совершенствование техники;

 - развитие специальных физических качеств;

 - повышение уровня функциональной подготовленности;

 - освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - накопление соревновательного опыта.

 *Этап спортивного совершенствования мастерства*

 Задачи и преимущественная направленность подготовки:

 - совершенствование техники;

 - развитие специальных физических качеств;

 - освоение повышенных тренировочных нагрузок;

 - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

 - дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

В соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326, № 30, ст. 4036) и по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации [федеральными государственные требования](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#1000) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам (бокс, греко-римская борьба) необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

 В процессе реализации Программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде (спортивное ориентирование), необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта за исключением, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;

- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных футболистов. При составлении многолетнего учебного плана мы основывались на принципах планирования

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

 - переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;

 - увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

 - постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

 - повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

 С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

**Примерный учебный план**

**( на 52 недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятийГод обучения | НП | Тренировочный этап | ССМ |
|  1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период |
| Спортивная (греко-римская) борьбаВсего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | 1248 |
| Спортивное ориентированиеВсего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | 1248 |
| боксВсего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | 1248 |

У**ЧЕБНЫЙ ПЛАН**

( на 52 недели)

**спортивное ориентирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятийГод обучения | НП | Тренировочный этап | ССМ |
|  1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период |
| Теоретическая, подготовка | 165% | 205% | 205% | 315% | 315% | 365% | 415% | 465% | 625% |
| Общая физическая подготовка | 4715% | 6215% | 6215% | 9415% | 9415% | 10915% | 12415% | 14015% | 18715% |
| Специальная физическая подготовка | 3110% | 4110% | 4110% | 6210% | 610% | 7310% | 8310% | 9310% | 12410% |
| Избранный вид: | 14045% | 18745% | 18745% | 28045% | 28045% | 32745% | 37445% | 42145% | 56145% |
| - специальные навыки | 3110% | 4110% | 4110% | 6210% | 6210% | 7310% | 8310% | 9310% | 12410% |
| работа со спортивным и специальным оборудованием | 3110% | 317% | 317% | 457% | 457% | 507% | 577% | 657% | 867% |
| Самостоятельная работа | 165% | 215% | 215% | 315% | 315% | 365% | 415% | 465% | 625% |
| Соревновательная подготовка |  | 133% | 133% | 193% | 193% | 243% | 293% | 323% | 423% |
| Всего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1248** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**( на 52 недели)**

по спортивным единоборствам (бокс, греко-римская борьба)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятийГод обучения | НП | Тренировочный этап | ССМ |
|  1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Весь период |
| Теоретическая, подготовка | 165% | 205% | 205% | 315% | 315% | 365% | 415% | 465% | 625% |
| Общая физическая подготовка | 4715% | 6215% | 6215% | 9415% | 9415% | 10915% | 12415% | 14015% | 18715% |
| Специальная физическая подготовка | 3110% | 4110% | 4110% | 6210% | 610% | 7310% | 8310% | 9310% | 12410% |
| Избранный вид: | 14045% | 18745% | 18745% | 28045% | 28045% | 32745% | 37445% | 42145% | 56145% |
| - Техническо-тактическая подготовка | 3110% | 4110% | 4110% | 6210% | 6210% | 7310% | 8310% | 9310% | 12410% |
| Психологическая подготовка | 62% | 92% | 92% | 122% | 122% | 142% | 162% | 192% | 252% |
| Другие виды спорта, подвижные игры | 258% | 225% | 225% | 335% | 335% | 365% | 415% | 465% | 625% |
| Самостоятельная работа | 165% | 215% | 215% | 315% | 315% | 365% | 415% | 465% | 625% |
| Соревновательная подготовка |  | 133% | 133% | 193% | 193% | 243% | 293% | 323% | 423% |
| Всего часов в год: | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | 1248 |

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

-на этапе начальной подготовки-2-х часов;

-на тренировочном этапе (этапе специализации)-3 –х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4-х часов.

 При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов

**Содержание и методика работы по предметным областям**

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

 **Тематика:**

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

**Физическая подготовка**.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка

*в области специальных навыков:*

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

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

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

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*в области спортивного и специального оборудования:*

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Педагогический и врачебный контроль.**

Этот раздел программы включает

* Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
* Организацию и методические указания по проведению тестирования;
* Задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основной задачей медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в марте занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования –осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. По итогам переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей.и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Занимающиеся самостоятельно ведут спортивный дневник. Проводят учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

**Интегральная подготовка** – направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско – юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно – тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно – тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико – биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На учебно – тренировочном этапе ( до 2 –х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На учебно – тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно – тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из медико–биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

 На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико – биологические)

**Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

-комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся: сопряженные и специальные.

- сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

- специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

 Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства(прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность ( бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* Дружный коллектив;
* Система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

* Торжественное посвящение в спортсмены;
* Проводы выпускников;
* Проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
* Совместный просмотр соревнований (видео-, теле -);
* Встречи со знаменитыми спортсменами-земляками
* Трудовые отряды и субботники;
* Привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
* Совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;
* Сбор и оформление материалов: « История становления отделений», личных портфолио тренеров, спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Заключение**

Прогнозируемый результат реализации образовательной программы ГБУДО «ОДЮСШ»:

* + удовлетворить образовательные потребности основных участников образовательно-тренировочного процесса.
	+ сформировать и развить коллектив единомышленников, через профессионально-личностное развитие участников образовательного процесса.
	+ повысить социальную активность выпускников через профессиональную социализацию молодёжи, поддержку молодёжных инициатив, патриотическое и гражданское воспитание молодёжи, пропаганду здорового образа жизни.

улучшить качество предоставляемых образовательных услуг на основе новых технологий вероятностного, развивающего, вариативного обучения, направленного на сотворчество, саморазвитие и самореализацию обучающихся и тренеров-преподавателей ГБУДО «ОДЮСШ»

* + повысить профессиональный уровень педагогических кадров.
	+ усилить значимость образовательно-воспитательной и досуговой деятельности как эффективного средства профилактики беспризорности и правонарушения детей и юношества.
	+ привлечь пристальное внимание широких слоев общественности, в том числе и средств массовой информации, к спортивным достижениям школы.

Стратегический план реализации задач образовательной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задача | Сроки | Ответственные | Ожидаемые результаты |
| 1. Продолжать на основе уже достигнутых результатов деятельности ГБУДО «ОДЮСШ» целенаправленную работу в плане  подготовки спортивного резерва по культивируемым направлениям, совершенствуя методы и подходы в учебно-тренировочной работе с детьми с учетом изучения и внедрения передового опыта. | 2017-2018г |  Администрация  | Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по видам спорта. |
| 2. Развивать систему обеспечения современного качества образования (кадровые, материально-технические, информационные ресурсы). | 2017-2018г | Администрация  | Оптимальная материально-техническая база, обеспечивающая  применение современных образовательных технологий. |
| 3. Обеспечить формирование ценностного отношения к жизни, к своему собственному здоровью, к культуре и толерантного отношения к окружающим. | 2017-2018г | Тренеры-преподаватели | Улучшение показателей здоровья (данные диспансера ФК). |
| 4. Создать мониторинг, обеспечивающий управление качеством реализации цели программы. | 2017-2018г. | Администрация  | Выросший рейтинг школы. |

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-Ф3 от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ф3, от 13.12.2010 358-ФЭ, 06.11.2011 N 301-Ф).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минспорта РФ от 29 августа 2013г. №1008).
6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. № 145)

Перечень Интернет-ресурсов 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
3. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.
4. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
5. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

.