

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «СШОР «Локомотив-Изумруд»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Чернышова  
« 24 » \_\_\_\_\_ 20 16 г.

Утверждена решением педагогического Совета  
Протокол № 1/01 от 18.06.2016 г. — 2016 г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва  
«Локомотив-Изумруд»

2016-2017 учебный год

Екатеринбург 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Информационная справка МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»	5
3. Кадровое обеспечение МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»	10
4. Цели, задачи и направление Школы	11
5. Особенности организации образовательного процесса в школе	14
6. Учебный план СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»	21
7. Программно-методическое обеспечение образовательной программы МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»	30
8. Модель выпускника школы	32
9. Показатели реализации образовательной программы	34

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне школы возможно лишь при условии программно-целевого управления её развитием, которое позволяет рассматривать школу

как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Международной Конвенции о правах ребенка;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устава МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд».

При разработке образовательной программы учтены:

1. возможности образовательной среды МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»;
2. уровень квалификации и профессиональной компетенции педагогического состава школы;
3. материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
4. традиции сложившиеся за годы деятельности учреждения.

Образовательная программа МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную их реализацию.

Образовательная программа регламентирует:

1. условия освоения образовательной программы;
2. диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений обучающихся;

3. организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования
4. модель выпускника школы.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы дополнительного образования:**

Создание условий для развития здоровой, конкурентоспособной личности, обладающей набором ключевых компетенций, обеспечение преемственности и непрерывности образования на всех уровнях обучения на основе современных тенденций развития учебно – тренировочного процесса.

В условиях модернизации современного российского образования идет интенсивный поиск новых, инновационных по своему содержанию подходов к содержанию образования. Закономерность такого поиска связана с изменением приоритетов в общественном сознании и практике, с необходимостью интеграции российской школы в мировое образовательное пространство.

## **2. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

2.1 Полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом – Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив-Изумруд»

**2.2 Юридический адрес:** 620090 г. Екатеринбург ул. Седова 46  
тел. 333 – 57 – 71

**2.3 Фактический адрес:** в настоящее время учебно-тренировочные занятия проводятся на базах образовательных учреждений и физкультурно-оздоровительных комплексах в подведомственных Управлению по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации города Екатеринбурга (договоры безвозмездного пользования и договоры аренды муниципального имущества).

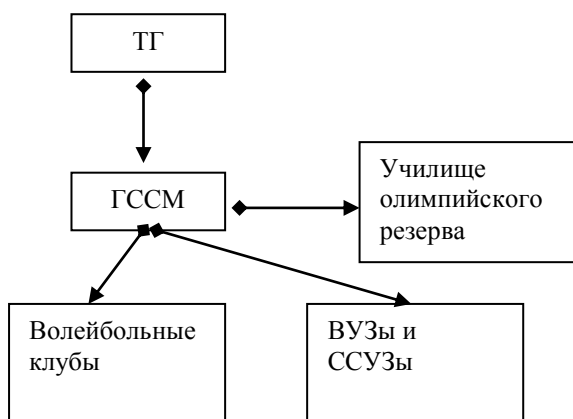
**2.4 Учредители:** Управление по развитию физической культуры, спорта и туризма Администрации г. Екатеринбурга

**2.5 Направленность образовательной программы:** дополнительное образование детей и взрослых – дополнительные общеобразовательные программы. В соответствии с пунктом 3.2 глава 3 Устава МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» в учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта; дополнительные предпрофессиональные программы:

1. волейбол
2. фитнес-аэробика

### Структура МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»





### **Статус школы**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив-Изумруд», подтвердила статус школы олимпийского резерва (приказ Минспорта России от «01» августа 2014 года № 661).

Администрация школы: директор, 2 заместителя директора.

Врач: 2 человека.

Педагогический состав:

Тренеров-преподавателей: 28 человек;

Старший инструктор-методист: 1 человек.

Инструкторы-методисты: 2 человека.

Учреждения на которых осуществляется учебно-тренировочный процесс

МБОУ СОШ № 83, 183, 119, 6

МАОУ СОШ № 170, 148, 171, 208, 166, 74; 30, 69, 147, 32, 145

МАОУ лицей № 128;

МБОУ лицей № 173;

МАОУ гимназия № 2, 144, 35, 37;

МАОУ лицей № 180 «Полифорум»

МАУ «ФОК «Чкаловский»

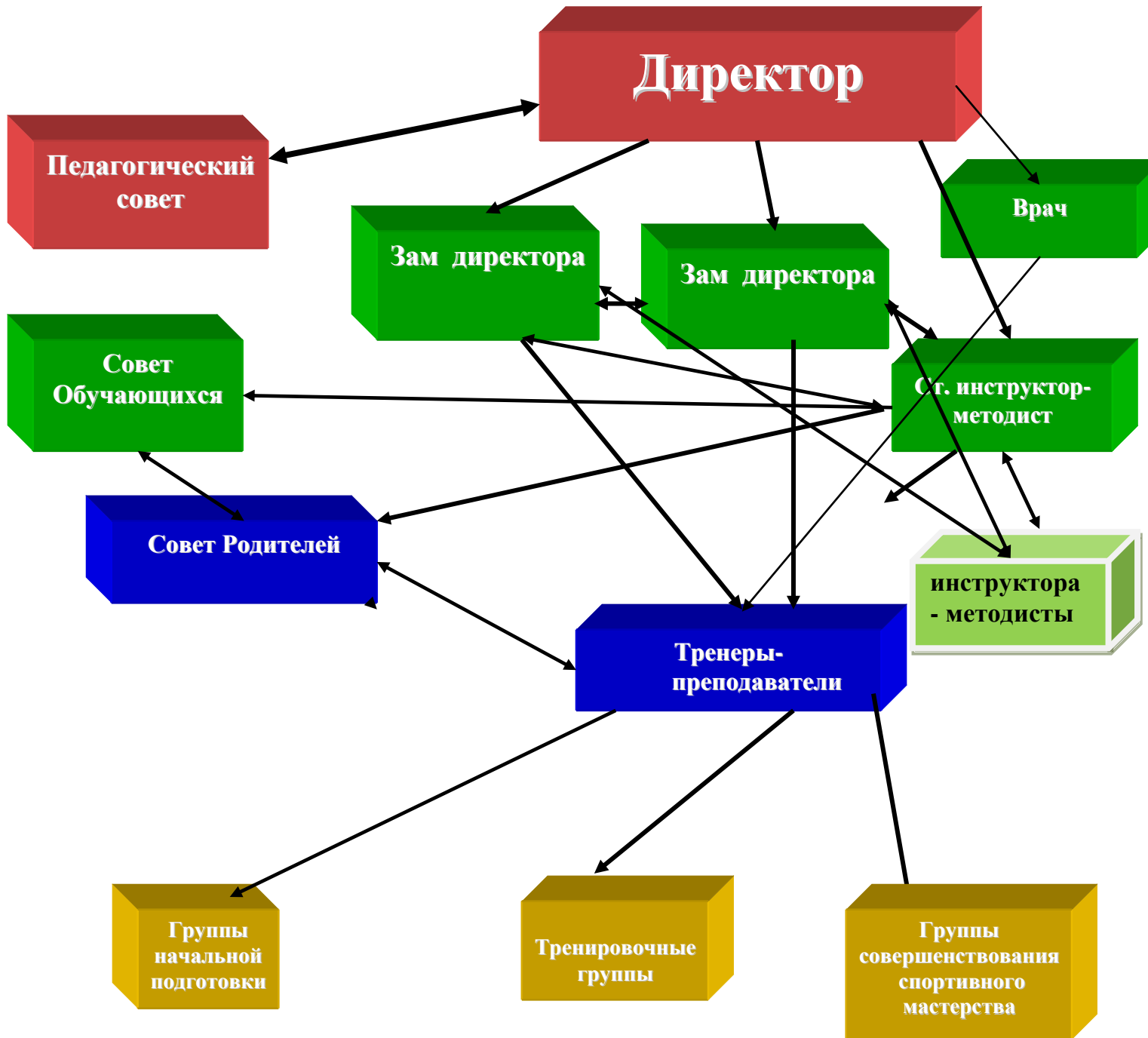
МАУ «СОК «Калининец»

СООО ВК «Локомотив-Изумруд»

МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория»



# Организационная структура управления СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд»





## Структура социального партнерства и сотрудничества



### **3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАОУ ДО СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»**

<b>Педагогический состав</b>	<b>Количество</b>	<b>Процент от общего числа работников</b>
Всего педагогических работников	<b>31</b>	
из них, тренеров-преподавателей	<b>28</b>	<b>90,3</b>
штатные/внештатные	<b>17/11</b>	
из числа тренеров-преподавателей		
Старший инструктор-методист	<b>1</b>	<b>3,2</b>
Инструкторы-методисты	<b>2</b>	<b>6,5</b>
Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	<b>27</b>	<b>87,1</b>
штатные/внештатные	<b>18/9</b>	
Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	<b>3</b>	<b>9,7</b>
штатные/внештатные	<b>1/2</b>	
Высшая квалификационная категория	<b>9</b>	<b>29</b>
штатные/внештатные	<b>8/1</b>	
Первая квалификационная категория	<b>19</b>	<b>61,3</b>
штатные/внештатные	<b>11/8</b>	
Соответствие занимаемой должности	<b>1</b>	<b>3,2</b>
штатные/внештатные	<b>0/1</b>	
Без категории	<b>2</b>	<b>6,4</b>
	<b>1/1</b>	

## **4. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЕ ШКОЛЫ**

Школа осуществляет свою образовательную, правовую, финансово-экономическую деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Международной Конвенцией о правах ребенка, бюджетным кодексом Российской Федерации, налоговым кодексом Российской Федерации, другими законодательными и нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативно-правовыми актами органов государственной власти и местного самоуправления муниципального образования «город Екатеринбург», Уставом и локальными актами МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд».

### **4.1 Основные цели деятельности Школы:**

*Основной целью деятельности* Учреждения является реализация дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта и услуг в интересах личности, общества, государства.

*Основными задачами деятельности* Учреждения являются:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
  - адаптация обучающихся к жизни в обществе;
  - формирование общей культуры обучающихся;
  - организация содержательного досуга обучающихся;
  - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

### **4.2 Основными видами деятельности Учреждения являются:**

- реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;
- предоставление свободного доступа к закрытым спортивным объектам в течение ограниченного времени;
- предоставление свободного доступа к открытым спортивным объектам в течение ограниченного времени;
- работы по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий;
- спортивная подготовка по видам спорта;
- работы по обеспечению участия спортивных сборных команд муниципального образования «город Екатеринбург» в учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

В учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта (в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности):

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для тренировочного этапа (срок реализации 5 лет);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства (срок реализации 2 года);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес-аэробика» для этапа начальной подготовки (срок реализации 3 года);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес-аэробика» для тренировочного этапа – период базовой подготовки (срок реализации 2 года);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес-аэробика» для тренировочного этапа – период спортивной специализации (срок реализации 3 года);

дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес-аэробика» для этапа совершенствования спортивного мастерства (срок реализации 1 год).

Дополнительные предпрофессиональные программы направлены на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.**

Состав обучающихся МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» комплектуется из числа детей – учащихся общеобразовательных учреждений и внешкольных учреждений и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИИ

Процесс обучения в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» представляет собой специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, ее образование, воспитание.

Организация учебно-воспитательного процесса в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» характеризуется следующими особенностями:

- Обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
- Обучение организуется на добровольных началах;
- Обучающимся предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- Допускается переход детей из одной группы в другую.

МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» организует занятия в тех или иных формах в течение всего года, включая каникулы.

Учебный год начинается 1 сентября.

Режим работы школы – с 8.00 до 20.00.

Продолжительность перерыва между занятиями составляет 10 минут.

Продолжительность учебного года составляет не менее 44 недель в соответствии с учебным планом Учреждения.

В МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» зачисляются дети с 7 лет в фитнес-аэробику и с 7 лет в волейбол.

Зачисление обучающихся в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» осуществляется на основании:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» осуществляет образовательный процесс в соответствии с этапами спортивной подготовки:

1 этап – начальной подготовки. Срок освоения программы 3 года.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

Результатом освоения программы начальной подготовки первого и второго годов обучения являются итоги промежуточной аттестации. Выполнение нормативных требований программ предпрофессиональной подготовки по предметным областям: в избранном виде спорта «Волейбол»:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

В избранном виде спорта «Фитнес-аэробика»:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатика.

На последнем этапе обучения в группах начальной подготовки проводится итоговая аттестация. Итоги промежуточной и итоговой аттестации позволяют оценить уровень подготовленности обучающегося по 100 бальной шкале.

Предметная область	Баллы
теория и методика физической культуры и спорта	Max 25 баллов

общая физическая подготовка	Мах 25 баллов
избранный вид спорта	Мах 25 баллов
специальная физическая подготовка	Мах 25 баллов

При переводе обучающегося на следующий этап обучения учитываются показатели промежуточной аттестации, при этом обучающийся должен набрать определенное количество баллов. Основанием для перевода будет считаться, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов. Если обучающийся набрал менее 50 баллов, в этом случае ему предоставляется возможность повторно пройти тестирование (процедура прохождения промежуточной и итоговой аттестации изложена в Положении о прохождении промежуточной и итоговой аттестаций).

2 этап – тренировочный. Срок освоения программы 5 лет.

На тренировочный этап переводятся обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов, установленных образовательными программами по видам спорта.

Результатом освоения программы на первом, втором, третьем, четвертом году обучения в избранном виде спорта являются итоги промежуточной аттестации по предметным областям.

В избранном виде спорта «Фитнес-аэробика» промежуточная аттестация предусмотрена после первого, третьего и четвертого годов обучения. Итоговая аттестация предусмотрена после второго и пятого годов обучения.

Формами итоговой аттестации в избранном виде спорта «Волейбол» являются:

- оценка знаний по теории и методике физической культуре и спорту;
- оценка уровня общей физической подготовленности;
- оценка уровня технико-тактической подготовки (сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях различного уровня; выполнение разрядных нормативов и требований);
- оценка уровня специальной физической подготовленности.



Формами итоговой аттестации в избранном виде спорта «Фитнес-аэробика» являются:

- оценка знаний по теории и методике физической культуре и спорту;
- оценка уровня общей и специальной физической подготовленности;
- оценка уровня технической подготовки (сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях различного уровня; выполнение разрядных нормативов и требований)
- оценка уровня хореографической или акробатической подготовленности.

3 этап – этап совершенствования спортивного мастерства Срок освоения программы в волейболе 2 года, в фитнес-аэробике 1 год.

На данный этап переводятся обучающиеся, прошедшие всестороннюю подготовку на предыдущих этапах (этап начальной подготовки и тренировочный этап). На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся совершенствуют полученные умения и навыки на предыдущих этапах в условиях соревновательной деятельности.

Перевод обучающихся с одного года обучения (с одной дополнительной предпрофессиональной программы) на другой (другую) осуществляется при условии выполнения ими требований к уровню освоения дополнительной предпрофессиональной программы (итоги промежуточной или итоговой аттестации)

**Общими условиями перевода обучающихся на следующий этап обучения являются:**

- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, позволяющий занятия избранным видом спорта на соответствующем этапе обучения;
- выполнение требований по общефизической, специальной, технико-тактической подготовке;
- выполнение обучающимися объема тренировочных и соревновательных нагрузок, запланированных учебным планом;

- результаты выступлений на соревнованиях.

**Основными формами организации образовательного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой,
- индивидуальные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы;
- восстановительные мероприятия;
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с *расписанием занятий*. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Общее расписание утверждается директором школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки** определяется с учетом техники безопасности, в соответствии с данной таблицей.

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)		Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академически час)
			волейбол	фитнес - аэробика	
1	2	3	4	4	5
Начальной	Первый год	15	25	25	6

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)		Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
			волейбол	фитнес - аэробика	
подготовки	Второй год	14	20	20	8
	Третий год	14	20	20	8
Тренировочный	Первый год	12	18	14	12
	Второй год	12	18	14	12
	Третий год	10	18	12	18
	Четвертый год	10	18	12	18
	Пятый год	8	18	12	18
Совершенствования спортивного мастерства	Первый год	6	10	10	24
	Второй год	4	10	-	24

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Обучение в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» строится с учетом следующих основополагающих **принципов спортивной подготовки юных спортсменов:**

**Принцип комплексности** 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, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МАОУ ДО СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»**

Годовой учебный план составлен на основе дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта, культивируемым в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд». Максимальный объем учебной работы определен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

На основании Приказа Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «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 Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Письма Минспорта России от 22.07.2013 г. № ВМ-09/4229, Письма Минспорта России от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 учреждениям дополнительного образования спортивной направленности определены следующие элементы содержания образования:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая, специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатика (для вида спорта «Фитнес-аэробика»)

В группах начальной подготовки, основной акцент делается на привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, направленным на развитие их личности, утверждения здорового стиля жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства основная работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы, привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

На каждом этапе обучения в учебном плане сохраняется в необходимом объеме содержание, являющееся обязательным, для обеспечения необходимого уровня подготовки.

**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;

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;

- оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Учебный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки (3 года), тренировочный этап (5 лет), этап совершенствования спортивного мастерства (2 года в волейболе и 1 год в фитнес-аэробике).

Учебный план разрабатывается из расчета 44 недели занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдалась преемственность между ступенями обучения и учебно-тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на обучающегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки в МАОУ ДО СДЮСШОР «Локомотив-Изумруд» в 2016-2017 учебном году по избранному виду спорта «Волейбол» представлен НП первого года обучения 14 группами, 5 групп – второго года обучения и 8 групп – третьего года обучения.

Тренировочных групп (ТГ) первого года обучения – 4 группы, ТГ второго года обучения – 2 группы, тренировочных групп третьего года обучения – 4 группы, тренировочных групп четвертого года обучения – 4 группы и 3 группы пятого года обучения.

Количество групп совершенствования спортивного мастерства второго года обучения – нет.

По избранному виду спорта «Фитнес-аэробика»:

- групп начальной подготовки первого года обучения составляет – 6;
- групп начальной подготовки второго года обучения – 1;
- групп начальной подготовки третьего года обучения – 2.

- тренировочных групп первого года обучения – 1;
- тренировочных групп второго года обучения – 3;
- тренировочных групп третьего года обучения – 0;
- тренировочных групп четвертого года обучения – 1;
- тренировочных групп первого года обучения – 0.

#### Этап начальной подготовки

Задачи:

1. Привитие интереса детей к занятиям избранным видом спорта.
2. Развитие физических и умственных способностей обучающихся.
3. Воспитание личностных качеств и нравственных чувств.

Для обучающихся группы начальной подготовки **2-го года** обучения:

Задачи:

1. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма занимающихся.
2. Всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.
3. Воспитание волевых и морально-этических качеств.

Для обучающихся начальной подготовки **3-го года** обучения:

Задачи:

1. Повышение уровня адаптации организма занимающихся к специфическим нагрузкам.
2. Приобретение соревновательного опыта для выступления на соревнованиях городского и регионального уровня.
3. Развитие специальных психических качеств.

#### Тренировочный этап

Для обучающихся тренировочной группы **1-го года** обучения:

Задачи:



1. Содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики избранного вида спорта.

2. Освоение основ техники и тактики избранного вида спорта.

3. Воспитание соревновательных качеств.

4. Обучение навыкам ведения дневника спортсмена, системам записи игр и выступлений и анализу полученных данных.

Для обучающихся тренировочной группы **2-го года** обучения:

Задачи:

1. Прочное овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

2. Индивидуализация подготовки каждого обучающегося.

3. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта.

4. Приобретение соревновательного опыта.

Для обучающихся учебно-тренировочной группы **3-го года** обучения:

Задачи:

1. Достижение высокого уровня физической подготовленности.

2. Прочное овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта.

3. Приобретение стабильных соревновательных навыков.

Для обучающихся учебно-тренировочной группы **4 и 5-го года** обучения:

Задачи:

1. Достижение высокого уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2. Совершенствование уровня технико-тактической и соревновательной подготовленности.

3. Приобретение навыков судейства и организации соревнований в группах начальной спортивной подготовки.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Достижение высокого уровня подготовленности функциональных систем организма обучающихся за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, в том числе – превосходящих соревновательные;

2. Увеличение объема соревновательных нагрузок.

3. Приобретение навыков судейства и организации соревнований различного уровня.

Учебный план на 2016-2017 учебный год  
 МАОУ ДО СДЮСШОР "Локомотив-Изумруд"

№	Вид спорта	Этапы подготовки										ИТОГО	
		начальной подготовки			тренировочный					совершенствования спортивного мастерства		1	2
		1	2	3	1	2	3	4	5				
год обучения													
1	волейбол	2112	2816	4576	1584	2112	3168	2376	792	-	1056	20592	
2	фитнес-аэробика	2112	1760	352	1584	-	792	-	-	-	-	6600	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		4224	4576	4928	3168	2112	3960	2376	792	-	1056	27192	

Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год  
 МАОУ ДО СДЮСШОР "Локомотив-Изумруд" избранный вид спорта «Волейбол»

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория и методика ф.к. и с.	148	180	223	215	189	194	220	233	180	164	0	114	2060
2	Общая физическая подготовка	418	290	169	309	263	374	285	224	148	422	0	324	3226
3	избранный вид спорта	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	техническая подготовка	501	466	316	334	279	440	367	315	281	479	0	280	4058
	тактическая подготовка	148	179	137	109	82	148	133	95	107	143	0	118	1399
	интегральная подготовка	214	326	249	287	226	264	296	255	182	152	0	156	2607
	участие в соревнованиях	0	308	516	315	212	18	179	428	553	32	0	0	2561
	самостоятельная работа	66	96	106	140	116	69	101	138	114	102	0	58	1106
4	специальная физическая подготовка	340	235	185	294	238	349	366	217	187	380	0	263	3054
5	система контроля и зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	промежуточная аттестация	148	32	0	16	0	0	16	25	176	0	0	28	441
	итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0	78	2	0	0	0	80
	учебно-тренировочные сборы												X	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>1983</b>	<b>2112</b>	<b>1901</b>	<b>2019</b>	<b>1605</b>	<b>1856</b>	<b>1963</b>	<b>2008</b>	<b>1930</b>	<b>1874</b>	<b>0</b>	<b>1341</b>	<b>20592</b>

**Календарный учебный график на 2016-2017**  
**учебный год**  
**МАОУ ДО СДЮСШОР "Локомотив-Изумруд"**  
**избранный вид спорта «Фитнес-аэробика»**

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	41	36	44	43	47	44	52	53	37	44	0	21	462
2	общая и специальная физическая подготовка	165	128	155	106	141	134	132	120	108	147	0	131	1467
3	избранный вид спорта	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	техническая подготовка	182	200	188	224	110	198	202	190	142	168	0	88	1892
	интегральная подготовка	55	55	31	57	46	55	57	48	46	55	0	48	553
	участие в соревнованиях	2	80	48	91	16	0	14	91	132	0	0	0	474
	самостоятельная работа	44	8	36	6	42	22	28	14	8	30	0	14	252
4	хореография и акробатика	126	113	129	127	132	164	146	127	108	94	0	58	1324
5	система контроля и зачетные требования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	промежуточная аттестация	0	0	0	0	56	0	0	0	62	18	0	0	136
	итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	40
	учебно-тренировочные сборы												X	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>615</b>	<b>620</b>	<b>631</b>	<b>654</b>	<b>590</b>	<b>617</b>	<b>631</b>	<b>643</b>	<b>643</b>	<b>596</b>	<b>0</b>	<b>360</b>	<b>6600</b>

## 7. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАОУ ДО СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Название программы	Разработчики	Год Издания	Рецензенты
1	Волейбол	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для этапа начальной подготовки	Строшкова Н.Т. Емполов Р.О.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Президент ВК «Локомотив - Изумруд» Заслуженный тренер СССР Алферов В.М.
2	Волейбол	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для учебно-тренировочного этапа	Строшкова Н.Т. Цейцина О.А. Емполов Р.О.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Президент ВК «Локомотив - Изумруд» Заслуженный тренер СССР Алферов В.М.
3	Волейбол	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Волейбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства	Строшкова Н.Т. Заботин А.А.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Президент ВК «Локомотив - Изумруд» Заслуженный тренер СССР Алферов В.М.
4	Фитнес - аэробика	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес - аэробика» для этапа начальной подготовки	Строшкова Н.Т. Шабурова С.А. Ануфриева Т.А. Плесовских Е.С.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Вице - президент Федерации фитнес – аэробики Свердловской области Лебедихина Т.М.

5	Фитнес - аэробика	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес - аэробика» для тренировочного этапа (базовая подготовка)	Строшкова Н.Т. Шабурова С.А. Цейцина О.А. Скворчук Е.П.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Вице - президент Федерации фитнес – аэробики Свердловской области Лебедихина Т.М.
6	Фитнес - аэробика	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес - аэробика» для тренировочного этапа (спортивная специализация)	Строшкова Н.Т. Шабурова С.А. Цейцина О.А. Скворчук Е.П.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Вице - президент Федерации фитнес – аэробики Свердловской области Лебедихина Т.М.
7	Фитнес - аэробика	Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «Фитнес - аэробика» для этапа совершенствования спортивного мастерства	Строшкова Н.Т. Шабурова С.А. Цейцина О.А. Скворчук Е.П.	Екатеринбург, 2014	Д.б.н., профессор Розенфельд А.С. Вице - президент Федерации фитнес – аэробики Свердловской области Лебедихина Т.М.

## **8. МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МАОУ ДО СДЮСШОР «ЛОКОМОТИВ-ИЗУМРУД»**

Модель выпускника подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы. Следовательно, выпускник - это творчески развитая, социально-ориентированная личность, способная к самореализации.

### **Здоровье:**

1. Здоровый образ жизни.
2. Регулярное поддержание оптимальной спортивной формы.
3. Рациональная организация труда и отдыха
4. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
5. Знание о действиях в чрезвычайных ситуациях.

### **Знания, умения и навыки:**

1. Повышение разносторонней и специальной физической подготовленности.
2. Достижение высокого уровня технико-тактической и интегральной подготовленности в избранном виде спорта.
3. Достижение стабильности выступления на соревнованиях различного уровня.
4. Стабильно – уверенный уровень психологической подготовленности.
5. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

### **Познавательная деятельность:**

1. Интеллектуальная готовность и способность к профессиональному самоопределению.



2. Осознанные познавательные интересы и стремление реализовать их в будущей профессиональной деятельности.

3. Способность использовать знания на практике.

**Культура личности, жизненная и нравственная позиция:**

1. Адекватная самооценка, способность к самовоспитанию и самокритике.

2. Коммуникативность, культура общения, толерантность .

3. Честность, принципиальность, умение отстаивать свои взгляды и убеждения.

4. Профессиональное самоопределение.

5. Достаточный уровень воспитанности.

## 9. ПОКАЗАТЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Группы начальной подготовки 1 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях	Май Апрель  Ежеквартально Декабрь, май  В течение учебного года
Группы начальной подготовки 2 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь, май  Апрель Ежеквартально Ежемесячно  В течение учебного года В течение учебного года
Группы начальной подготовки 3 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь, май Апрель  Ежеквартально Ежемесячно  В течение учебного года В течение учебного года
Тренировочные группы 1-2-3 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП, Тактической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь, май  Апрель Ежеквартально Ежемесячно  В течение учебного года В течение учебного года
Тренировочные группы 4-5 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП, Тактической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь, май Апрель  Ежеквартально Ежемесячно  В течение учебного года

	нормативов	В течение учебного года
Группы совершенствования спортивного мастерства 1-2 год обучения	Тестирование: по ОФП, СФП, По теории и методике ФК и С, ТП, Тактической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учебно-тренировочных занятий обучающимися Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Октябрь, май Апрель Ежеквартально Ежемесячно В течение учебного года В течение учебного года