

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУДО ДЮСШ единоборств «Каратэ»
г. Челябинска
А.Д. Сидоров
Приказ № ____ от «__» _____ 20__

Образовательная программа

МБУДО «ДЮСШ единоборств «Каратэ» г. Челябинска

на 2018-2019 год

Челябинск
2018

Введение

Образовательная программа - документ, определяющий направленность, объем, содержание составлен в соответствии с:

- «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730) с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по каратэ, джиу-джитсу, универсальному бою, кикбоксингу;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Порядок приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Деятельность Программы направлена на:

- отбор одаренных детей и подростков;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и подростков;
- 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;
- достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта – каратэ, джиу-джитсу, универсальный бой, кикбоксинг.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с

учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей по подготовке квалифицированных спортсменов.

Цель данной Программы: Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации данной Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;
- воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы центра.

Пояснительная записка

Образовательная программа учреждения и учебные планы по видам спорта составлены с учетом: федеральных государственных требований по реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, федеральных стандартов спортивной подготовки, Устава, нормативно-правовых документов в области физической культуры и спорта, потребностей детей, родителей, образовательных учреждений района и города, социума.

Основной целью обучения и физического воспитания обучающихся МБУДО «ДЮСШ» является создание комфортных условий для всестороннего развития личности, выявление спортивно одарённых детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, максимальная реализация духовных и физических возможностей.

Виды дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, реализуемых в МБУДО ДЮСШ единоборств «Каратэ» г. Челябинска.

1. По направлениям деятельности:

Виды дополнительных образовательных программ:

| Направление деятельности | Программа |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Каратэ | Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ. Утверждена МБУДО «ДЮСШ единоборств «Каратэ» согласно ФГТ и «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» |
| Универсальный бой | Дополнительная предпрофессиональная программа по универсальному бою. Утверждена МБУДО «ДЮСШ единоборств «Каратэ» согласно ФГТ и «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Универсальный бой» |

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кикбоксинг | Дополнительная предпрофессиональная программа по кикбоксингу. Утверждена МБУДО «ДЮСШ единоборств «Каратэ» согласно ФГТ и «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» |
| Общая физическая подготовка | Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) для учащихся 5-6 лет). Утверждена МБУДО «ДЮСШ единоборств «Каратэ», реализуется в рамках оказания платных образовательных услуг. |

2. По срокам реализации:

Основная функция программы - физическое воспитание, вспомогательные функции - спортивная подготовка и физическое образование.

Нормативный срок освоения – 9 лет

- программы по:

каратэ, универсальному бою, кикбоксингу

Нормативный срок освоения – 2 года

- программы по:

общей физической подготовке

Образовательная программа базируется на следующих принципах изучаемого материала:

- От простого к сложному
- Принцип опережающего обучения по сравнению с образовательными школьными программами
- Возвращение к пройденному материалу на учебно-тренировочном этапе обучения

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки;
- непрерывность и преемственность физического воспитания обучающихся;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ по этапам обучения:

Этап начальной подготовки:

Срок обучения от 1-го до 3-х лет, и в соответствии с ФГТ по группам видов спорта.

Основные задачи:

- Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Освоение основ техники в избранных видах спорта.
- Совершенствование полученных навыков и умений.
- Привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповые тренировочные занятия
- Теоретические занятия
- Самостоятельная работа
- Участие в спортивных соревнованиях

- Тренировочные сборы
- Медико-восстановительные мероприятия
- Инструкторская и судейская практика
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Результатом освоения программ является:

- Всестороннее развитие личности
- Выполнение и сдача учебных контрольных тестов и нормативов по общей физической подготовке и специально-физической подготовке, технико-тактической подготовке.

- Выполнение массовых юношеских разрядов.

- Участие в соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации); периоды: начальной специализации и углубленной специализации:

Срок обучения от 1-го до 5-и лет и в соответствии с ФГТ по группам видов спорта.

Основные задачи:

- Освоение теоретического материала.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

- Освоение технико-тактического мастерства.

- Подготовка спортсменов-разрядников.

- Подготовка членов сборных команд города.

- Медицинский контроль.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповые тренировочные занятия

- Теоретические занятия

- Самостоятельная работа

- Участие в спортивных соревнованиях
- Тренировочные сборы
- Медико-восстановительные мероприятия
- Инструкторская и судейская практика
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Результатом освоения программ является:

- Всестороннее развитие личности
- Выявление спортивно одарённых детей
- Профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта
- Выполнение и сдача контрольных тестов и нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке.
- Выполнение массовых спортивных разрядов.
- Динамика выступлений в спортивных соревнованиях.
- Выполнение спортивных разрядов

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Срок обучения от 1-го до 2-х лет и в соответствии с ФГТ по группам видов спорта (приём не проводится, заканчивают обучение учащиеся, переведённые с тренировочного этапа).

Основные задачи:

- Освоение теоретического материала.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- Освоение технико-тактического мастерства.
- Подготовка спортсменов-разрядников.
- Подготовка членов сборных команд города.
- Медицинский контроль.

Формы организации и проведения образовательного процесса:

- Групповые тренировочные занятия
- Индивидуальные тренировочные занятия
- Теоретические занятия
- Самостоятельная работа
- Участие в спортивных соревнованиях
- Тренировочные сборы
- Медико-восстановительные мероприятия
- Инструкторская и судейская практика
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Результатом освоения программ является:

- Всестороннее развитие личности
- Выявление спортивно одарённых детей
- Профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта
- Выполнение и сдача контрольных тестов и нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке.
- Выполнение спортивных разрядов.
- Динамика выступлений в спортивных соревнованиях.
- Выполнение спортивных разрядов и званий для выпускников.

Виды деятельности, направленные на развитие задач учреждения.

1. Тренировочные занятия и тренировочные сборы по видам спорта и возрасту занимающихся:

- каратэ с 7 до 18 лет
- универсальный бой с 10 до 18 лет
- кикбоксинг с 10 до 18 лет

2. Внетренировочная деятельность учреждения.

- Организация досуга обучающихся, способствующего повышению их культурного уровня; проведение спортивно-массовых мероприятий и участие в официальных спортивных соревнованиях согласно утверждённому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий.

- Приобретение знаний и умений по широкому кругу интересов, воспитанию любви к Родине.

Формы организации деятельности:

- Спортивно-массовые мероприятия: спортивные праздники, соревнования.

- Летняя оздоровительная кампания.

- Оформление стендов.

- Спортивно-массовые мероприятия, посвященные памятным датам.

3. Работа с родителями.

Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности школы:

Формы организации деятельности:

- Родительские собрания

- Дни открытых дверей

- Консультации

4. Охрана жизни и здоровья обучающихся.

Деятельность по охране жизни и здоровья обучающихся является одним из основных видов деятельности, так как обеспечивает возможность высокоэффективного образовательного тренировочного процесса и направлена на укрепление здоровья и достижение поставленных задач.

Формы организации деятельности:

- Санитарно-просветительская работа

- Врачебно-педагогический контроль
- Углубленный медицинский осмотр
- Инструктаж по охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта.

- Оказание первой доврачебной помощи
- Личная гигиена
- Правила самоконтроля
- Правила поведения в общественных местах
- Правила пожарной безопасности

5. Методическая деятельность.

Вид этой деятельности направлен на организацию методической работы.

Формы организации деятельности:

- Проведение открытых занятий и мастер-классов в группах по отделениям по видам спорта.
- Организация и проведение школьных соревнований и других спортивно-массовых мероприятий.
- Семинары для тренеров-преподавателей.
- Консультации по аттестации педагогических работников, организация работы по повышению квалификации работников, направление на курсы повышения квалификации.
- Консультации по подбору материалов для методических разработок и публикаций.
- Подбор информации и материалов для стендов и сайта спортивной школы.
- Ведение статистического учёта результатов работы учреждения.

6. Педагогический контроль.

В каждой дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по избранным видам спорта определены формы и методы педагогического контроля за тренировочным процессом.

Формы педагогического контроля:

- Определение уровня физической подготовленности обучающихся
- Динамика роста спортивных результатов
- Определение физического состояния и здоровья обучающихся.

Данный контроль осуществляется систематически и в соответствии с планом внутришкольного контроля в течение учебного года.

При реализации учебных программ огромное внимание уделяется аспекту воспитания обучающихся.

Тренеры - преподаватели стараются создать атмосферу доброжелательности, взаимопонимания, доверительного отношения друг к другу, значимости каждого участника в образовательном процессе.

Организация образовательного процесса.

Образовательный процесс строится на педагогически обоснованном выборе тренером-преподавателем учебных планов, программ, современных технологий в обучении и воспитании обучающихся, в соответствии с федеральными государственными стандартами.

Образовательный процесс включает в себя теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях различного ранга, выполнение учебных и контрольных нормативов, выполнение разрядных требований, многообразную воспитательную работу с обучающимися.

Организация и проведение образовательного процесса регламентируется:

- Федеральными государственными стандартами.
- Дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

- Учебным планами-графиками.
- Календарем спортивно-массовых мероприятий.
- Расписанием занятий.
- Планами работ ДЮСШ в целом и по отделениям по видам спорта.

Для реализации дополнительных общеобразовательных программ МБУДО «ДЮСШ» создает отделения по видам спорта, комплектуется учебно-тренировочные группы, утверждает планы комплектования групп и учебной нагрузки тренеров-преподавателей. Деятельность учебных групп, отделений осуществляется на принципах добровольности и самоопределения обучающихся, необходимые условия для этого создаются тренерами-преподавателями, которые обеспечивают право выбора видов спорта и форм деятельности. Учебные занятия на отделениях по видам спорта проводятся со всем составом группы или индивидуально в соответствии с утвержденным расписанием, составленным администрацией учреждения в соответствии с ФГС; с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, родителей, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм по представлению спортивных залов в соответствии графика загруженности залов.

МБУДО «ДЮСШ» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Учебный год начинается с 01 сентября и составляет:

- 52 недели (46 и 6 недель в рамках учебно-тренировочных мероприятий, условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха) на этапах начальной подготовки.

- 52 недели (46 и 6 недель в рамках учебно-тренировочных мероприятий, условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха) (этапах спортивной специализации).

- 52 недели (46 и 6 недель в рамках учебно-тренировочных мероприятий условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха) на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В каникулярное время в МБУДО «ДЮСШ» расписание учебно-тренировочных занятий может изменяться, возможно проведение 2-х разовых тренировок, но не более нормативов ФГТ, что обязательно должно согласовываться и утверждаться директором.

Для зачисления обучающихся в спортивную школу необходимо представить заявление родителей, копию свидетельства о рождении и медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка, при зачислении на дополнительные общеобразовательные программы по избранным видам спорта согласно приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 731 «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Обучение в учреждении ведется на русском языке.