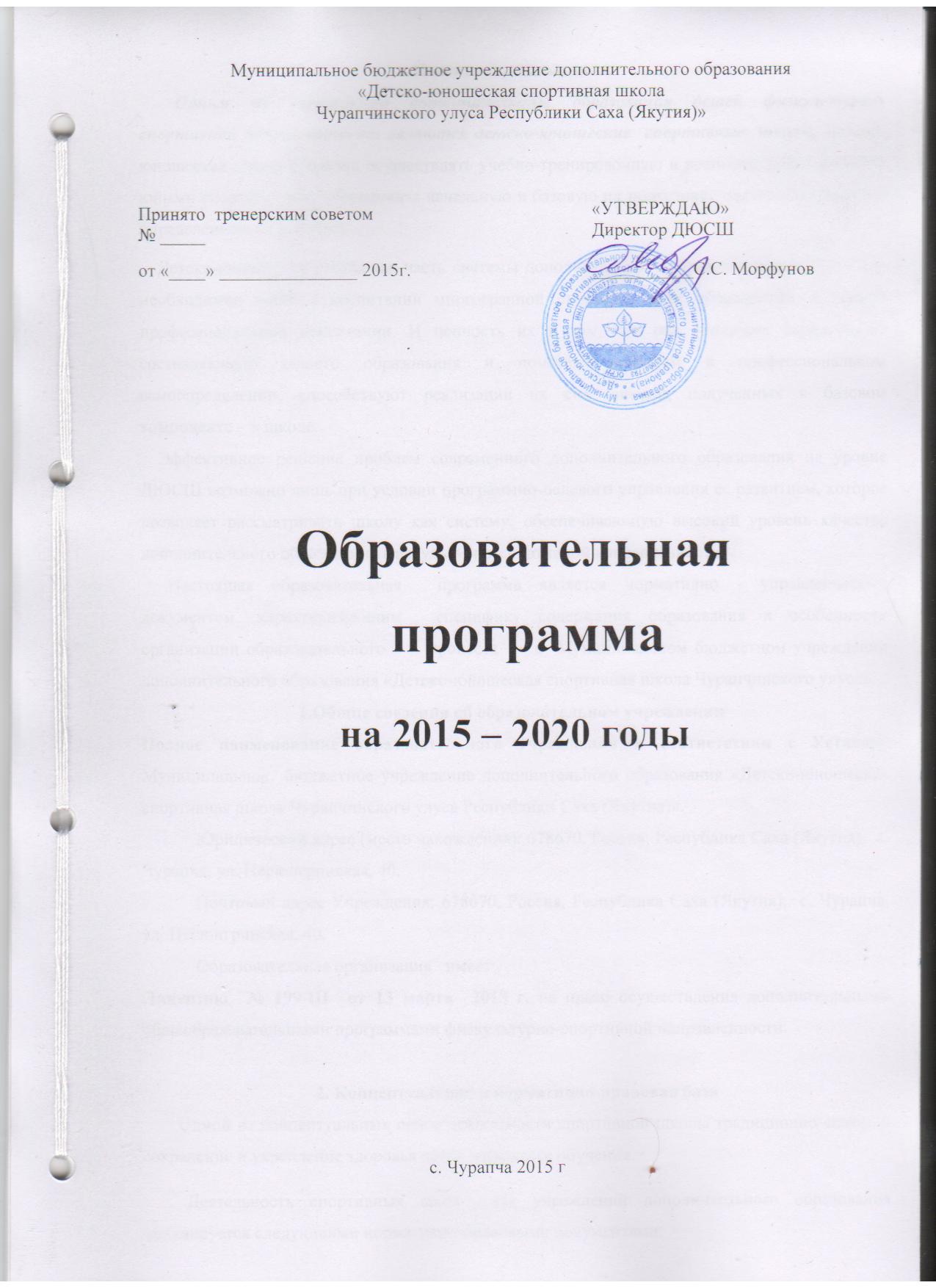
****

**Пояснительная записка**

***Одним из учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности являются детско-юношеские спортивные школы.*** Детско-юношеская школа призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую их подготовку для специализации в определенном виде спорта.

Детско-юношеская школа как часть системы дополнительного образования детей — это необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. И ценность их в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования и помогают ребятам в профессиональном самоопределении, способствуют реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте – в школе.

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне ДЮСШ возможно лишь при условии программно-целевого управления ее развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая образовательная программа является нормативно - управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса».

**1.Общие сведения об образовательном учреждении**

**Полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия)».

Юридический адрес (место нахождения): 678670, Россия, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, ул. Нерюнгринская, 40.

Почтовый адрес Учреждения: 678670, Россия, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, ул. Нерюнгринская, 40.

Образовательная организация имеет:

**Лицензию № 199-III от 13 марта 2013 г.** на право осуществления дополнительными общеобразовательными программами физкультурно-спортивной направленности.

**2. Концептуальная и нормативно-правовая база**

Одной из концептуальных основ деятельности спортивной школы традиционно является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность спортивных школ как учреждений дополнительного образования регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г. № 1008.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03 (зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2003, рег. № 4594)
4. Закон РФ «О физической культуре и спорте» и др.

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса» руководствуется в своей деятельности федеральными законами, указами Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, решениями соответствующего органа управления образованием, порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Законами Республики Саха (Якутия), Уставом МО «Чурапчинский улус», решениями улусного Совета депутатов МО «Чурапчинский улус», постановлениями и распоряжениями Главы МО «Чурапчинский улус», приказами начальника МКУ УО Чурапчинского улуса и Уставом.

Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

## Образовательная программа и учебный план Учреждения составлены с учетом потребностей детей, родителей и учреждения дополнительного образования.

**Основной целью** обучения и воспитания, учащихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Чурапчинского улуса является    реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: бокс, вольная борьба, волейбол, национальные виды спорта (мас-рестлинг, якутские прыжки, северное многоборье), лыжные гонки, пулевая стрельба, настольный теннис.

**Основными задачами** Учреждения является формирование общей культуры, укрепление здоровья учащихся, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям, подготовка перспективных спортсменов для комплектования сборных команд улуса, Республики Саха (Якутия), России, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом. Учреждение призвано обеспечить необходимые условия для личностного развития, адаптации к жизни в обществе, организацию содержательного досуга средствами физической культуры и спорта, развитие базы спортивных сооружений Чурапчинского улуса, обеспечение проведения спортивно-массовых мероприятий.

**Ожидаемый результат:**

* Сохранение и укрепление здоровья и физического развития учащихся, снижение заболеваемости.
* Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни учащихся.
* Обеспечение  доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий  учащихся.
* Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
* Приобретение учащимися базовых навыков и умений и совершенствование их в избранном виде спорта.
* Наличие спортивного результата у учащихся.
* Повышение уровня социализации учащихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).
* Повышение уровня нравственности учащихся (культура поведения и построение отношений).
* Формирование у молодого поколения  гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
* Профессиональное самоопределение учащихся ДЮСШ.
* Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений среди детей и подростков.

1. **Основные принципы, с помощью которых будет реализована образовательная программа**

Процесс обучения в МБУ ДО  ДЮСШ Чурапчинского улуса строится с учетом интересов и потребностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, влияющих на формы и методы преподавания и обучения и предполагающих взаимодействие личностей тренера-преподавателя и учащегося, основанное на следующих принципах:

1. 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).
2. 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.
3. Принцип сотрудничества – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.
4. Принцип целостности – предполагает организации образовательного процесса, отбор его содержания и средств таким образом, чтобы они были «сообразны» цели, находились в зависимости от нее, были в соответствии с поставленными задачами.
5. Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направляемых на решение определенной педагогической задачи.
6. Принцип гуманизма – в центре внимания тренера-преподавателя и учреждения – личность ребенка, который стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыт для восприятия нового опыта, имеет право и способен на собственный выбор в различных жизненных ситуациях, может получить  защиту и поддержку.
7. Принцип личностно-ориентированного подхода – выражается в уважении уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора в воспитании на всю совокупность знаний о человеке, на естественный процесс саморазвития формирующей личности, нацеливает педагога на изучение личности ребенка и организацию образовательного процесса на основе интересов и пожеланий детей.
8. Принцип индивидуализации – предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей каждого обучаемого и создание условий для индивидуального развития.
9. Принцип дифференциации – предполагает выстраивание учебно-тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.
10. Важнейшим принципом является добровольный выбор ребенком вида деятельности, педагога по интересам в соответствии со своими желаниями и потребностями, создание ситуации успеха для каждого.
11. **Кадровое обеспечение**

В спортивной школе работают высококвалифицированные специалисты.

На начало 2014-2015 учебного года всего работают 21 тренеров-преподавателей, директор – 1, заместитель директора по УР – 1.

Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ приведена в таблице. №1.

Табл.№1. Категории и образовательный ценз педагогов ДЮСШ.

**Кадровый состав**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Педагогические работники** | **Всего** | **Квалификационные категории** | | | | | | | |
| **Высшая** | **1** | | **2** | | **СЗД** | | **Без категории** |
| Тренер-преподаватель | **19** | 5  (26,3%) | 3  (15,8%) | | 2  (10,5%) | | 6  (31,8%) | | 9  (47,3%) |
| **Образовательный ценз** | | | | | | | | | |
| **Педагогические работники** | **Всего** | **Высшее**  **специальное** | | **Высшее** | | **Средне специальное** | | **Среднее** | |
| Тренер-преподаватель | **19** | 16  (84,2%) | | 1  (5,2%) | | 1  (5,2%) | | **1**  (5,2%) | |
| **Стаж работы в качестве педагога** | | | | | | | | | |
| **Педагогические работники** | **Всего** | **до 2 лет** | **от 2 до**  **5 лет** | | **от 5 до**  **10 лет** | | **от 10 до**  **20 лет** | | **от 21 и более лет** |
| Тренер-преподаватель | **19** | 3  (15,8%) | 4  (21,1%) | | 3  (15,8%) | | 6  (31,6%) | | 3  (29%) |

**Награды имеют:**

* Заслуженный учитель РС (Я) – 1
* Отличник народного просвещения РСФСР – 1.
* Отличник образования РС (Я) – 5 педагогов
* Учитель учителей РС (Я) – 1 чел.
* Отличник Физической культуры и спорта РС (Я) – 3 педагога
* За вклад в развитие Физической культуры и спорта РС (Я) – 1 педагог

**Возраст педагогов**

* до 25 лет – 3 педагога (15,8 %);
* от 25 – 35 лет – 4 педагогов (21,1%);
* от 35 – 55 лет – 9 педагогов (47,4%);
* старше 55 лет – 3 педагога (15,8 %)

Средний возраст педагогов составляет 44 года. Коллектив находится в мобильном возрасте, способствующем инициативе и творчеству.

1. **Содержание образовательной деятельности**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования детей, обеспечивает взаимодействие трех равноправных субъектов образовательной деятельности: учащихся, родителей (законных представителей), педагогов (тренера – преподаватели), соответствует целям и задачам образовательного процесса.

Основные приоритетные направления:

- качественное обеспечение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности;

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;

- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым учащимся в соответствии со своими возможностями и способностями;

- валеологическое воспитание, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни,

- патриотическое воспитание, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину;

- этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.

- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

1. **Набор обязательных учебных программ**

Занятия в ДЮСШ проводятся на основе примерных учебных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере Физической культуры и спорта, и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования.

В образовательном процессе спортивной школы реализуются примерные учебные программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу, вольной борьбе, волейболу, пулевой стрельбы, национальных видов спорта (мас-рестлинг, национальные прыжки, северное многоборье), лыжных гонок, настольного тенниса.

Организация учебно-тренировочных занятий проводятся на основе следующих примерных программ по видам спорта:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид спорта** | **Данные о программе** |
| 1 | Северное многоборье | Автор: И.А. Семенова, М.М. Сахбутдинова, И.И. Портнягина, В.В. Пономарева  Труды: В.П. Кочнева, Х.Д.Н Ооржак, В.И. Прокопенко |
| 2 | Настольный теннис | Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР.  Издательство Советский спорт,2007. -145с. |
| 3 | Лыжные гонки | Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР  Издательство Советский спорт,2005. -72с. |
| 4 | Дзюдо | Автор: Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР .  Издательство Советский спорт,2008. -96с. |
| 5 | Волейбол | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР.  Издательство Советский спорт,2007. -112с. |
| 6 | Вольная борьба | Вольная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР.  Издательство Советский спорт,2003. -216с. |
| 7 | Бокс | Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР  Издательство Советский спорт,2007. -72с. |
| 8 | Якутские прыжки | Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР и ШВСМ .  Издательство Советский спорт,2005. -104с. |
|  |  | Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС (Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство: «Якутполиграфиздат»,1992. – 94с. |
| 10 | Мас-рестлинг, | Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС (Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство: «Якутполиграфиздат»,1992. – 94с. |
| 11 | Националь-ные прыжки. | Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ,СДЮШОР и ШВСМ .  Издательство Советский спорт,2005. -104с.  Автор: Кочнев В.П.Национальные виды спорта РС(Я): программа по национальным видам спорта для ДЮСШ; Издательство: «Якутполиграфиздат»,1992. – 94с. |

На основе данных примерных программ по видам спорта в школе тренерами-преподавателями разрабатываются и реализуются адаптированные и модифицированные программы спортивной подготовки (образовательные программы) по этапам подготовки на каждый учебный год

* все программы соответствуют основным функциям:
* фиксируют содержание образования на уровне этапа подготовки и вида спорта;
* определяют ход и особенности образовательного процесса;
* определяют объекты контроля и критерии оценки степени обученности учащихся;
* служат нормативными документами внутри образовательной организации.
* структура и содержание программ соответствуют возрастным границам этапов подготовки: спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки, учебно-тренировочного и спортивного совершенствования
* основными показателями выполнения требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- обязательное участие в соревнованиях (кроме групп СОГ);

- выполнение разрядных нормативов;

- овладение знаниями теории в избранном виде спорта и практическими навыками проведения соревнований;

1. **Особенности образовательного процесса**

Образовательная деятельность учреждения строится с учетом запросов детей, потребностей семьи, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность учебного года осуществляется круглогодично из расчета 40 недель учебных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно 12 недель (участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, занятия по индивидуальным планам учащихся, спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, инструкторско-судейская практика).

1. **Основными формами работы являются:**

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

### **Организационно – педагогическая структура ДЮСШ**

**I.**ЭТАПЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * спортивно-оздоровительный этап; | * этап начальной подготовки; | * учебно-тренировочный этап; | * этап спортивного совершенствования. |

**II.**СОРЕВНОВАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Внутришкольные | Районные (улусные) | Республиканские | Российские, международные |

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ функционируют 12 спортивных зала, в следующих населенных пунктах:

с. Чурапча – Спортивный зал ДЮСШ, многофункциональный спортивный комплекс им. А.И. Федотова, Культурно-спортивный комплекс им. А.К. Софронова, 2 спортивных зала на базе общеобразовательных школ.

с. Хатылы – спортивный зал на базе Хатылынской СОШ,

с. Мырыла – спортивный зал на базе Соловьевской СОШ,

с. Ожулун – Культурно-спортивный комплекс с. Ожулун,

с. Дирин – Спортивный комплекс с. Дирин

с. Арылаах – спортивный зал на базе Арылахской СОШ

с. Чепара – спортивный зал на базе Алагарской СОШ

с. Мугудай – культурно-спортивный комплекс с. Мугудай

с. Кытанах – спортивный зал на базе Кытанахской СОШ.

Организация многолетней подготовки спортсменов предусматривает четыре относительно законченных этапа, причем задачи, решаемые на этапах подготовки, взаимосвязаны.

Многолетняя подготовка юных спортсменов делится на четыре этапа:

* спортивно-оздоровительный этап;
* этап начальной подготовки;
* учебно-тренировочный этап;
* этап спортивного совершенствования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период подготовки (лет)** | **Направленность**  **деятельности** |
| Спортивно оздоровительный | Весь период | Массовый спорт |
| Начальной подготовки | До 3 лет | Базовое образование |
| Учебно-тренировочный | До 5 лет | Базовое и углубленное образование |
| Спортивное совершенствование | До 3 лет | Спорт высоких достижений |

Цели, задачи и содержание учебных групп определяются на основе модифицированных образовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

Для осуществления образовательного процесса учреждение разрабатывает годовой учебный план, годовой календарный план соревнований, расписание учебных занятий.

1. **Условия зачисления в спортивную школу**
2. Условия зачисления в ДЮСШ (правила приема граждан) осуществляется в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г. № 1008.
3. К освоению образовательных программ допускаются любые лица без противопоказаний по состоянию здоровья с учетом программ по видам спорта и минимального возраста зачисления.
4. Для поступления в ДЮСШ требуется заявление от родителей медицинская справка от врача, о том, что учащийся допущен к тренировкам по данному виду спорта.
5. Администрация школы может отказать гражданам в приеме их детей в образовательное учреждение:

- по причине несоответствия возраста;

- при наличии медицинских противопоказаний.

# Порядок перевода учащихся на каждый

# последующий год обучения

1. Спортивно-оздоровительная группа формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

2. Группа начальной подготовки первого года обучения формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах начальной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

3. В учебно-тренировочную группу, как правило, зачисляются только практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами.

4. Основным условием перевода учащихся на следующий этап обучения является (в том числе досрочно): выполнение требований КПН (контрольно - переводных нормативов) по разделам ОФП и СФП и выполнение спортивных разрядов в соответствии с этапом спортивной подготовки (итоговая аттестация).

5. Также на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП и по итогам выступлений в соревнованиях по ходатайству тренерского совета или заведующего филиалами, а также тренеров-преподавателей учащиеся могут быть досрочно переведены в другие этапы спортивной подготовки.

6. Аттестация учащихся ДЮСШ проводится во втором полугодии учебного года – май-июнь.

7. Учащимся, не выполнившим требования норм КПН, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе обучения или в спортивно-оздоровительных группах.

8. Учащиеся, не освоившие образовательную программу, к обучению на следующий этап не допускаются.

9. Учащиеся, не выполнившие КПН по одному из разделов по решению педагогического или тренерского совета, могут быть переведены на следующий этап обучения условно, с пересдачей КПН в сентябре - октябре учебного года.

10. Формы проведения аттестации: тестирование развития общих и специальных физических качеств ОФП и СФП.

Это различные виды бега, прыжки в длину с места, в высоту с места, отжимания и подтягивания, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку по видам спорта. Задания составлены согласно сложности по годам обучения.

**12. Отчисление учащихся из спортивной школы**

Учащиеся могут быть отчислены из ДЮСШ в следующих случаях:

1. Заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего в связи с переменой места жительства, личное желание ребенка или его родителей;

2. На основании медицинского заключения о состоянии здоровья, препятствующего дальнейшему обучению в ДЮСШ;

3. За систематические пропуски занятий (более 2 месяцев подряд) без уважительной причины;

4. Окончание обучения по общеобразовательной программе по избранному виду спорта;

5. В связи с переводом в другое учебное заведение физкультурно-спортивной направленности.

6. За невыполнение обязанностей по повышению теоретической, общей и специальной физической подготовки, совершенствованию спортивного мастерства, выполнению учебных планов и программ;

7. За невыполнение установленных контрольно-переводных нормативов, индивидуальных планов подготовки и участия в соревнованиях;

8. За несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований;

9. За проявление неуважения чести и личного достоинства тренеров-преподавателей, учащихся, работников ДЮСШ;

10. За совершение противоправных действий, грубых и неоднократных нарушений правил поведения;

11. За неаккуратное и небрежное отношение к имуществу ДЮСШ;

12. За использование методов и применение веществ, способствующих повышению работоспособности и запрещённых для использования решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных спортивных организаций;

13. За препятствие проведению допингового контроля;

14. За несоблюдение требований врачебного контроля, не прохождение в установленном порядке углублённых медицинских и комплексных обследований;

15. За нарушение правил поведения учащихся ДЮСШ.

16. отчисление может производиться после окончания этапа подготовки или в течение учебного года.

17.Отчисление учащегося производится на основании решения педагогического или тренерского совета ДЮСШ, по заявлению родителя (законного представителя) или учащегося, заведующего филиалами или тренера-преподавателя по спорту с указанием причины выбытия.

18. Не допускается отчисление учащегося во время болезни.

**13. Восстановление учащегося в ДЮСШ**

# 1.Восстановление учащегося в ДЮСШ на обучение производится в порядке, установленном правилах для приёма в ДЮСШ.

# 2.Восстановление учащегося имеющего стаж спортивной подготовки, спортивный разряд и спортивный результат в соревнованиях осуществляется на основании правил приема и порядка перевода учащихся на каждый последующий год обучения в ДЮСШ

**14. Режим работы Учреждения**

1. Учебные занятия начинаются согласно утвержденных директором ДЮСШ графиков занятий. По заявлению родителей (законных представителей) учащихся время занятий может быть изменено.
2. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:[[1]](#footnote-1)

* На спортивно-оздоровительном этапе два академических часа.
* На этапе начальной подготовке два академических часа
* На учебно-тренировочном этапе трех академических часов.
* В группах, где нагрузка составляет более 20 часов, возможно проведение двух тренировок в день.

Академический час в ДЮСШ составляет 45 минут.

6. Окончание занятий в ДЮСШ должно быть не позднее 20.00 ч. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

7. Учреждение работает по шестидневной рабочей неделе. Занятия учащихся в ДЮСШ могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

8. После 30–45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями[[2]](#footnote-2).

9. Режим учебно-тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

10. В ДЮСШ максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать:

* 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;
* 9 часов на этапе начальной подготовки;
* 18 часов на учебно-тренировочном этапе;
* 28 часов на этапе спортивного совершенствования.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

1. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.
2. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется на основе примерных программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере Физической культуры и спорта и (или) рекомендованных Федеральным органом управления в сфере образования.

**15. Содержание учебно-тренировочного процесса**

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом учреждения, исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Основной особенностью является: наличие разных уровней образования на всех четырех этапах, которые позволяют в большей степени учитывать индивидуальные особенности детей, определяют *конкретные задачи на определенном этапе деятельности.*

1. На *спортивно-оздоровительном этапе (СОГ)* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

При обучении и развитии детей на данной ступени предполагается формировать:

- познавательный интерес, положительное отношение к занятиям

- достаточный уровень произвольности поведения;

- умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, успешно входить в коллектив, выполнять совместную деятельность.

В спортивно-оздоровительной группе (СОГ) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, для достижения занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную деятельность гармонически развитой личности.

2. На *этапе начальной подготовки (ГНП)* ставится задача привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Содержание образования на данной ступени должно способствовать созданию развивающей среды для раскрытия потенциальных возможностей личности, вызвать положительное отношение к данному виду деятельности, обеспечить развитие личности, дать базовые знания, умения и навыки. В основе его будет решение проблем спортивного роста, развития физической индивидуальности каждого ребенка.

Необходимым условием этого является благополучие ребенка на занятиях, чувство комфортности и уверенности в том, что он состоится, сумеет реализовать себя и добиться ожидаемых результатов.

3. На *учебно-тренировочном этапе (УТГ)* подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышая уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

4. На этапе *спортивного совершенствования (СС)* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РС (Я) и России.

Основное направление – подготовка и успешное участие в соревнованиях. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и повышается надежность в экстремальных условиях спортивных состязаний. В группах спортивного совершенствования третьего года обучения основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальному плану.

**16. Контролирующие материалы**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. К ним относятся контрольные упражнения и соревнования, которые соответствуют заявленным целям и стандартам по реализуемым программам.

Они направлены для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно - силовых способностей); результаты выступлений в соревнованиях.

## 17. Критерии оценки деятельности тренеров - преподавателей

*Спортивно-оздоровительный* *и начальный этап подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения обучающимися вопросов гигиены и самоконтроля.

*Учебно-тренировочный этап подготовки* - состояние здоровья воспитанников, уровень их физического развития и функционального состояния, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта.

*Этап спортивного совершенствования* — уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступления в соревнованиях регионального и федерального уровней.

**18. Методическая часть образовательной программы**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси­хологическая), средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения конт­рольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершен­ствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по видам спорта, инструкторская и судей­ская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводит­ся воспитательной работе и психологической подготовке, как важ­ным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

**19. Организационно-методические основы планирования**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собствен­ные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, переводящих в ту или иную группу. Большое значение при переводе в группы имеет двигательный опыт, а также координационные спо­собности. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функциональ­ного состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направ­ленности по отношению к достижению высшего спортивного ма­стерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что воз­можно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья за­нимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на началь­ном этапе занятий в значительной мере снижает возможности до­стижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-тех­нического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития дви­гательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрас­тном периоде активно развиваются силовые возможности, в дру­гом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благо­приятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кро­ме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих осо­бенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя сило­вую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в даль­нейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механиз­мов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности в разных видах спорта требуют зна­чительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть тех­никой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изуче­нию тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональ­ной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

1. **Связь этапов подготовки с сенситивными периодами**

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различ­ные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэ­робной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой вы­носливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситив­ные» (чувствительные) периоды может происходить как от целе­направленного учебно-тренировочного процесса, так и от есте­ственного развития. Оптимальные возрастные периоды физичес­кого развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Выносливость:  аэробные возможности;  анаэробные возможности | +  + | + |  |  |  | +  + | +  + | +  + | +  + | +  + |
| Гибкость | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

1. **Модель выпускника МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса**:

Модель выпускника МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса  подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности организации и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Основу модели выпускника составляет система отношений личности к таким ценностям, как: Человек, Труд, Общество, Знание, Искусство, Природа, Здоровье, Мир. Данная система отношений имеет следующие ориентиры:

* + 1. Личность учащегося выполняет интегрирующую роль в  МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса   (всестороннее развитие, выявление способностей и одаренностей, их развитие);
  1. Модель выпускника выступает в качестве основного критерия эффективности воспитательно-образовательного процесса, отражающая результативность образовательно-воспитательной среды.
  2. Модель выпускника складывается из описания пяти основных потенциалов личности ребенка: духовного, познавательного, нравственного (ценностного), коммуникативного, физического.

***Схематично модель выпускника выглядит следующим образом*:**

**Подготовка:**знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта.

**Знания:**теоретических основ по физическому воспитанию.

**Умения:**предвидеть конечный результат своей деятельности; адекватно оценивать свою деятельность; работа в нерегламентированном режиме; оперативно принимать ответственные решения.

**Качества:**способность к самосовершенствованию; инициативность; мобильность; коммуникативность; ответственность; креативность (оригинальность мышления); универсализм.

**Опыт  (по виду подготовки):**участие в соревнованиях различного уровня; инструкторско-судейская практика.

**Прогнозируемый результат:**профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в  ВУЗы и в ССУЗы.

**Учебный план.**

Учебный план регламентирует процесс образования в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса.

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет реализацию образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: бокс, вольная борьба, волейбол, лыжные гонки, настольный теннис, национальные прыжки, мас-рестлинг, северное многоборье, пулевая стрельба.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные сборы, организуются спортивно-оздоровительные лагеря загородные или с дневным пребыванием, спортивно-массовые мероприятия и т.д.

Продолжительность годового плана работы 52 недели:

1) Учебно-тренировочные занятия – 40 недель;

2) Спортивно-оздоровительный лагерь, спортивно-тренировочные сборы и организация спортивно-массовых мероприятий в летний период - 12 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – четырех академических часов при менее чем четырех разовых тренировочных занятий в неделю.

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в следующих формах:

- групповые, учебно-тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;

- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов);

- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;

- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

1. **Образовательные программы:**

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся: по учебной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ), утвержденным Госкомспортом РФ по физкультуре и спорту.

Программы по видам спорта подготовлены на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ в системе Министерства образовании Российской Федерации, Типового-плана проспекта учебной программы для спортивных школ\*\*, а также результатов обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров и анализа результатов научных исследований в области теории, методики, практики и истории по видам спорта. Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность учащихся, направлены на достижение определенных необходимых целей:

- Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще.

\*\* Приказ Государственного комитета Российской федерации по Физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «О утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»

- Укрепления здоровья, повышения уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.

- Освоение основных элементов техники и тактики по видам спорта для достижения максимальных и стабильных результатов.

- Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложно-координационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики по видам спорта в соревновательных условиях.

- Формирование личностных качеств, необходимых спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.

- Повышения уровня знаний в области материальной части оружия (стрелковые виды спорта), снаряда (лыжные гонки, легкая атлетика), мер безопасности при обращении с ним и приобретения навыков устранения неполадок.

- Овладение навыками инструкторской и судейской практики.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. Для этого контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы:

- спортивно оздоровительная группа (СОГ);

- группа начальной подготовки (ГНП);

- учебно-тренировочные группы (УТГ);

- спортивного совершенствования (СС);

- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На *спортивно-оздоровительном этапе (СОГ)* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

На *этапе начальной подготовки (ГНП)* ставится задача привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На *учебно-тренировочном этапе (УТГ)* подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышая уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

На этапе *спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)* ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РС (Я) и России.

В спортивно-оздоровительной группе (СОГ) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, для достижения занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную деятельность гармонически развитой личности.

В группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочной (УТГ), спортивного совершенствования (СС) первого и второго года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

В группах спортивного совершенствования третьего года обучения

основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальному плану.

Цели, задачи и содержание учебных групп определяются на основе модифицированных образовательных программ, составленных тренерами-преподавателями с учетом имеющихся ресурсов, которые регламентируются календарным учебным планом занятий.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы**  **подготовки** | **Год обучения** | **Минимальная количество учащихся в группе (чел.)** | **Максимальное количество учебных часов в неделю (час в нед.)** | **Учебно-тренировочная нагрузка на 40 недель, часы.** | | **Минимальный возраст для зачисления** |
| **Спортивно-оздоровительные группы (по всем видам спорта)** | | | | | | |
| Для всех видов | Весь период | 15чел. | 6 часов | 240 | | 6 – 21 лет |
| * 1. **Северное многоборье** | | | | | | |
| Начальная подготовка | До года | 15 чел. | 6 часов | 240 | | 9 лет |
| Свыше года | 15 чел. | 9 часов | 360 | | 10 лет |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 12 чел. | 12 часов | 480 | | 12 лет |
| 2 год | 10 чел. | 15 часов | 600 | | 13 лет |
| 3 год | 10 чел. | 18 часов | 720 | | 14 лет |
| 4 год | 8 чел. | 18 часов | 720 | | 15 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 8 чел | 24 часов | 960 | | 15 лет |
| **2. Бокс** | | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 чел. | 6 часов | 240 | | 10 лет |
| 2 год | 14 чел. | 9 часов | 360 | | 11 лет |
| 3 год | 14 чел. | 9 часов | 360 | | 12 лет |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 12 чел. | 12 часов | 480 | | 13 лет |
| 2 год | 10 чел. | 15 часов | 600 | | 14 лет |
| 3 год | 10 чел. | 18 часов | 720 | | 15 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 6 чел | 24 часов | 960 | | 16 лет |
| **3. Пулевая стрельба** | | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 8– 10 чел | 6 часов | 240 | | 11 лет |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 6-8 чел. | 9 часов | 360 | | 12 лет |
| 2 год | 6 чел. | 12 часов | 480 | | 13 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 5 чел. | 15 часов | 600 | | 14 лет |
| 2 год | 4 чел. | 18 часов | 720 | | 15 лет |
| 3 год | 3 чел. | 24 часов | 960 | | 16 лет |
| **4.Лыжные гонки** | | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 чел. | 6 часов | | 240 | 9 лет |
| 2 год | 9 часов | | 360 |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 15 чел. | 12 часов | | 480 | 12 лет |
| 2 год | 15 чел. | 12 часов | | 480 |
| 3 год | 15 чел. | 14 часов | | 560 | 14 лет |
| 4 год | 12 чел. | 16 часов | | 640 | 16 лет |
| 5 год | 12 чел. | 18 часов | | 720 | 18 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 10 чел. | 24 часов | | 960 | 16 лет |
| **5. Волейбол** | | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 чел. | 6 часов | | 240 | 9 лет |
| 2 год | 14 чел. | 9 часов | | 360 |
| 3 год | 14 чел. |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 12 чел. | 12 часов | | 480 | 11 лет |
| 2 год | 12 чел. |
| 3 год | 12 чел. | 15 часов | | 600 | 15 лет |
| 4 год | 12 чел. | 18 часов | | 720 |
| 5 год | 12 чел. |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 12 чел. | 24 часов | | 960 | 16 лет |
| **6. Настольный теннис** | | | | | | |
| Начальная подготовка | До 1 года | 15 чел. | 6 часов | | 240 | 6 лет |
| Свыше 1 года | 14 чел. | 9 часов | | 360 | 7 лет |
| Учебно-тренировочная группа | До 1 года | 10 чел. | 12 часов | | 480 | 8 лет |
| 2 год | 8 чел. | 15 часов | | 600 | 10-12 лет |
| 3 год |
| 4 год | 8 чел. | 18 часов | | 720 |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 6 чел. | 24 часов | | 960 | 12 лет |
| **8. Вольная борьба** | | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 чел. | 6 часов | | 240 | 10 лет |
| 2 год | 15 чел. | 8 часов | | 320 |
| 3 год | 15 чел. | 9 часов | | 360 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 12 чел. | 12 часов | 480 | 10 лет |
| 2 год | 10 чел. | 15 часов | 600 |
| 3 год | 10 чел. | 18 часов | 720 |
| Спортивное совершенствов. | 1 год | 8 чел. | 24 часов | 960 | 15 лет |
| **9. Мас-рестлинг** | | | | | |
| Начальная подготовка | 1 год | 15 чел. | 6 часов | 240 | 9 лет |
| 2 год | 15 чел. | 10 лет |
| 3 год | 15 чел. | 8 часов | 320 | 11 лет |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 12 чел. | 12 часов | 480 | 12 лет |
| 2 год | 10 чел. | 15 часов | 600 | 13 лет |
| 3 год | 10 чел. | 16 часов | 640 | 14 лет |
| 4 год | 8 чел. | 18 часов | 720 | 15 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 6-8 чел. | 24 часов | 960 | 16-17 лет |
| **10. Национальные прыжки** | | | | | |
| Начальная подготовка | До 1 года | 16 чел. | 6 часов | 240 | 11 лет |
| Свыше 1 года | 15 чел. | 10 часов | 400 |
| Учебно-тренировочная группа | 1 год | 8-12 чел. | 12 часов | 480 | 12 лет |
| 2 год | 6-10 чел. | 15 часов | 600 | 13 лет |
| 3 год | 5-8 лет | 18 часов | 720 | 14 лет |
| 4 год | 4-6 лет | 18 часов | 720 | 15 лет |
| Спортивное совершенств. | 1 год | 3-4 лет | 20 часов | 800 | 16 лет |
| 2 год | 2-3 чел. | 24 часов | 960 | 17 лет |

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

1. п.10.6 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" [↑](#footnote-ref-1)
2. п.8.2.6. СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). [↑](#footnote-ref-2)