МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.А. СУХАРЕВА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 22a5c53f40030d5d010fd22956733019f416d9f3
Владелец: Козловский Игорь Викторович
Действителен с 05.08.2026г. по 29.10.2027г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ имени В.А. Сухарева»
_____ Козловский И.В.
01 сентября 2026г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №3 от 28.08.2026г.

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НА 2026-2027 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

г. Рославль 2026г.

Содержание

Пояснительная записка 3
1. Цель и задачи программы 5
2. Организационно-правовое обеспечение деятельности 7
3. Оснащение учебных и специализированных помещений, используемых для реализации дополнительных образовательных программ 8
4. Система многолетней спортивной подготовки 9
5. Особенности организации образовательного процесса и применяемые в нем технологии. Формы и методы организации деятельности, системы педагогических технологий 10
5.1 Организация учебно-тренировочного процесса 10
5.2. Формы организации учебно-тренировочного процесса 13
5.3. Основные методики тренировки и обучения 13
5.4. Рабочая программа воспитания 15
5.5. Мероприятия по предотвращению допинга в спорте 17
5.6. Построение и организационные условия учебно-тренировочного занятия 18
5.7. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса 18
5.8. Система тестирования и контроля 19
6. Учебный план 20
6.1. Распределение учебных часов по этапам и годам спортивной подготовки 20
6.2. Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027ут.г 23
7. Показатели результативности образовательного процесса 26

Пояснительная записка

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени В.А. Сухарева» (далее - МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева») ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, являются интересы развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

Основными нормативными основаниями образовательной деятельности учреждения, с учетом которых составлена данная образовательная программа, являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 23.09.2021 №728;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2023г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Устав МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные Министерством спорта РФ.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке.

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»» реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

- дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта,
- дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по видам спорта).

Обучение осуществляется по следующим видам спорта: баскетбол, волейбол, лыжные гонки, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика.

Условия реализации образовательного процесса соответствуют установленным требованиям.

МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» осуществляет прием обучающихся в соответствии Правилами приема обучающихся.

1. Цель и задачи программы

Цель дополнительного физкультурно-спортивного образования - всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- обеспечение психологического комфорта для каждого обучающегося;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования.

Данная цель и задачи достижимы при решении специфических для каждого этапа спортивной подготовки задач.

На спортивно-оздоровительном этапе – это цели и задачи реализации дополнительных общеразвивающих программ:

- физическое воспитание личности,
- выявление одаренных детей,
- получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте,
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе – это цели и задачи реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Содержание деятельности:

- программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- подготовка спортсменов-разрядников по видам спорта;
- подготовка и проведение соревнований на Первенство города, области;
- участие спортсменов в соревнованиях всех уровней;
- ежегодное выявление лучших спортсменов учреждения по итогам выступлений на соревнованиях.

2. Организационно-правовое обеспечение деятельности

Историческая справка	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа имени В.А. Сухарева» основана 4 марта 1946 года. Первые отделения начавшие свою работу по профилям: легкая атлетика, лыжные гонки. На сегодняшний день школа развивает шесть видов спорта.
Полное наименование в соответствии с Уставом	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа имени В.А. Сухарева» (сокращенное наименование МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»)
Правовое положение Учреждения	Учреждение является юридическим лицом. Учреждение имеет печать со своим официальным наименованием, штампы и бланки, необходимые для осуществления деятельности.
Учредитель	Учредителем Учреждения является Администрация муниципального образования «Рославльский муниципальный округ» Смоленской области
Директор Учреждения	Козловский Игорь Викторович
Юридический адрес	216509, Смоленская область, г. Рославль, 17 микрорайон, д. 18.
Лицензия	Лицензия №Л 035-01253-67/00669028 от 08 августа 2023г. 85.41- Дополнительное образование детей и взрослых
Численность обучающихся	Численный состав обучающихся по реализуемым программам 365 человек в возрасте от 6 до 18 лет
Характеристика тренерско-преподавательского состава	В школе работают 12 тренеров-преподавателей, из них: 11 - штатных работников. Образование в сфере физической культуры и спорта: Высшее образование - 11 Квалификационные категории: Высшей квалификационной категории - 6 1 квалификационная категория - 3
Программное обеспечение	В МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, легкая атлетика, а также дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры с ориентацией на спортивные направления баскетбол, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, легкая атлетика.
Основные регистрационные и налоговые реквизиты	ОГРН 1026700927461 ИНН 6725007935 КПП 672501001

Контактные данные	8-4-134-201-04 Администрация электронная почта dyssh46@mail.ru, официальный сайт: sh-im-syhareva.gov67.ru

Сведения о зданиях и помещениях для ведения образовательной деятельности и ресурсном обеспечении образовательного процесса, форма владения зданиями и помещениями, реквизиты соответствующих документов:

- г. Рославль 17 микрорайон, д. 18 - оперативное управление, постановление Администрации МО «Рославльский район» Смоленской области от 18.03.2019г. №482.

- спортивные залы и раздевалки на базе общеобразовательных школ по договорам безвозмездной аренды от 03.09.2026г:

МБОУ «Средняя школа №1», МБОУ «Средняя школа№ 2», МБОУ «Средняя школа № 9», МБОУ «Средняя школа №10».

3. Оснащение учебных и специализированных помещений, используемых для реализации дополнительных образовательных программ

Виды учебных помещений	Виды инвентаря и оборудования	% оснащенности
Спортивный зал по адресу: г. Рославль, 17 микрорайон, д. 18	Волейбольная стойка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, скамейки гимнастические, гантели, мячи набивные, скакалки гимнастические, секундомер, лестницы, табло	Материально-техническая база обеспечивает реализацию дополнительных образовательных программ. Спортинвентарь в достаточном количестве для каждой дополнительной образовательной программы.
	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, скамейки гимнастические, секундомер, свисток, стойки для обводки, конусы, секундомер, табло, стенки гимнастические, брусья, гантели.	
	Футбольные ворота, мячи, скамейки	
	Борцовские ковры, спортивные манекены, гантели, брусья, гимнастические стенки, перекладины	
	Скакалки, обручи, булавы, ленты, мячи, ковровое покрытие	
	Барьер легкоатлетический, рулетка, секундомер, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, скамейка для жима, маты гимнастические, гантели, конусы, теннисные мячи	
Боксерский зал по адресу: г. Рославль, 17 микрорайон, д. 18	Боксерские груши различных весов и модификаций, боксерские перчатки, снарядные перчатки, мячи набивные, секундомер, гонг, скакалки,	

	теннисные мячи, лапы, блины, зеркала и т.д.
Тренажерный зал по адресу: г. Рославль, 17 микрорайон, д. 18	Спортивные тренажеры в количестве 8 шт.
На базе спортивных залов общеобразовательных школ	Волейбольная стойка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, скамейки гимнастические, мячи набивные, скакалки гимнастические, секундомер, спортивный инвентарь для вида спорта (волейбольные, набивные мячи и т.д.)
	Баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, скамейки гимнастические, секундомер, свисток, шведские стенки, скакалки, гимнастические маты, спортивный инвентарь, используемый для подготовки спортсменов (баскетбольные мячи, теннисные мячи, набивные и т.д.) .

4. Система многолетней спортивной подготовки

В соответствии с Положениями МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»» и Уставом осуществляет учебно-тренировочный процесс на основе многолетней подготовки, которую можно разделить на 3 основных этапа, которые охватывают разные возрастные группы:

1. Спортивно-оздоровительный этап (возраст 6-18 лет)
2. Базовой уровень сложности - группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы детей в возрасте 8-16 лет(НП-1, НП-2, НП-3, УТ-1, УТ-2, УТ-3),
3. Углубленный уровень сложности - группы учебно-тренировочные для детей в возрасте 14-18 лет (УТ-4, УТ-5)

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта разработаны на базе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, примерных программ спортивной подготовки для СШ и школ олимпийского резерва и имеют физкультурно-спортивную направленность. Программы соответствует требованиям, предъявляемым к программам дополнительного образования. Каждая программа разработана на определенный срок обучения и включает в себя основные разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическую часть, годовое и календарное планирование, программный материал для практических занятий, планирование воспитательной работы, антидопинговые мероприятия, планы инструкторской и судейских практик, медицинских и восстановительных мероприятий, систему контроля,

информационное обеспечение программы, план физкультурных и спортивных мероприятий.

Реализуемые дополнительные общеобразовательные программы разрабатываются с учетом следующих особенностей организации учебно-тренировочной и методической деятельности:

1. По группам видов спорта:
   - командные игровые виды спорта (волейбол, баскетбол);
   - циклические, скоростно-силовые виды спорта (лыжные гонки);
   - скоростно-силовые виды спорта (легкая атлетика)
   - единоборства виды спорта (бокс, вольная борьба);
   - сложнокоординационные (художественная гимнастика).
2. По этапам и уровням обучения:
   - спортивно-оздоровительный этап (весь период) - только для дополнительных общеразвивающих программ;
   - уровень начальной подготовки(3 года);
   - учебно-тренировочный (до 5 лет);

Методологической основой реализуемых программ является системно-деятельностный подход, который предполагает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

5. Особенности организации образовательного процесса и применяемые в нем технологии. Формы и методы организации деятельности, системы педагогических технологий

5.1 Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс - это комплекс мер направленных на реализацию социальной практики физического воспитания, составляющий основу содержания работы МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева». Учебно-тренировочный процесс состоит из согласованных, упорядоченных действий различных видов деятельности и содержит педагогическое, психологическое управленческое, методическое сопровождения детей и подростков, выбравших занятия спортом из всех других видов дополнительного образования и включает в себя несколько разделов.

В МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» занимаются дети от 6 до 18 лет.

Учебный год начинается с 1 сентября. Занятия первого года обучения начальной подготовки начинаются не позднее 10 октября.

Прием на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта 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.

Зачисление в МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»» и перевод в группы на всех этапах подготовки осуществляется при наличии медицинского допуска к занятиям спортом.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, достигшие возраста 6 лет, при наличии допуска врача к занятиям в спортивной школе и на основании заявления от родителя (законного представителя).

На этап начальной подготовки в группы 1 года обучения, зачисляются учащиеся, достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей), выполнившие нормативы вступительных испытаний.

На учебно-тренировочный этап в группу 1 года обучения зачисляются здоровые дети (на основании медицинской справки), как правило прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года, при условии выполнения программных контрольно - переводных требований.

Зачисление учащихся осуществляется приказом директора на основании решения приемной или апелляционной комиссии.

Необходимые документы для приема:

- заявления родителей (законных представителей);
- медицинские документы (справка), подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта;
- копия свидетельства о рождении или паспорта (при наличии);
- фотография 3х4-2 шт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-спортивная работа состоит из теоретической, общефизической и специальной физической подготовки. Общефизическая и специальная физическая подготовка реализуется в форме проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретическая подготовка, задачами которой являются овладение знаниями в области теории и методики спорта, изучение вопросов гигиены спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля и др. включает лекции, беседы, объяснения тренера-преподавателя в процессе занятий и соревнований, изучение специальной литературы.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха), в каникулярное время

занимающиеся продолжают учебно-тренировочный процесс, согласно расписанию. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проводится в течении всей недели, включая выходные дни, в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами.

Согласно ч. Ст. 112 ТК РФ нерабочими праздничными днями в РФ считаются:

1,2,3,4,5,6,8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово;

23 февраля- День защитника Отечества; 8 марта -Международный женский день; 1 мая- Праздник весны и труда; 9 мая — День Победы; 12 Июня — День России; 4 ноября — День народного единства.

Продолжительность освоения дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки по годам обучения составляет максимум 8 лет. Недельная нагрузка на одну группу составляет в соответствии с возрастом и подготовленностью, и не должна противоречить нормативно-правовым документам деятельности спортивных школ (таблица №1)

Таблица № 1

Возраст зачисления занимающихся в группы и срок реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 6 лет	6-8 лет
Лыжные гонки	с 9 лет	8 лет
Бокс	с 9 лет	4-8 лет
Волейбол	с 8 лет	6-8 лет
Баскетбол	с 8 лет	6-8 лет
Вольная борьба	с 7 лет	7-8 лет
Легкая атлетика	с 9 лет	5-8 лет

Расписание учебно- тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы с учетом пожеланий тренеров-преподавателей для благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха и интересов обучающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, учитывая выделяемое время для занятий в спортивных залах образовательных учреждений, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором спортивной школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью и учебно-тренировочным процессом.

При объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на учебно-тренировочных этапах и этапах начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать количественный состав определенный федеральным стандартом по соответствующему виду спорта и других нормативных актов МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» и приведен в таблице №2. При объединении учащихся в одну тренировочную группу разных по возрасту и спортивной подготовки, разность не должна превышать не более 2-х разрядов.

Продолжительность занятий в учебно- тренировочных группах:

Спортивно- оздоровительная группа – 1 час.

Начальная подготовка - 2 часа

Учебно-тренировочные группы -3 часа

Академический (тренировочный) час соответствует -60 мин.

Занятия в спортивной школе начинаются с 8-00 и заканчиваются в 20-00, для обучающихся в возрасти до 16 лет, 21-00 для детей старше 16 лет.

Таблица №2

Минимальная и максимальная наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость (чел)	Максимальный количественный состав (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)
Спортивно-оздоровительный	1 год	10	25	2
Начальной подготовки	1 год	10	20	4,5
	2 год	10	20	6
	3 год	10	20	6
Тренировочный	1 год	4	16	8-10
	2 год		16	8-10
	3 год		16	8-16
	4 год		14	12-16
	5 год		14	12-16

5.2. Формы организации учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-спортивная работа состоит из теоретической, общефизической и специальной физической подготовки. Общефизическая и специальная физическая подготовка реализуется в форме проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретическая подготовка, задачами которой являются овладение знаниями в области теории и методики спорта, изучение вопросов гигиены спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля и др. включает лекции, беседы, объяснения тренера-преподавателя в процессе занятий и соревнований, изучение специальной литературы.

5.3. Основные методики тренировки и обучения

Принципы обучения: принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуализации

Принципах спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного процесса, постепенное и

максимальное увеличение тренировочных нагрузок, волнообразное изменение тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Указанные выше специфические закономерности спортивной тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Процесс спортивной тренировки складывается из следующих основных органически взаимосвязанных частей: физической, спортивно-технической, тактической, морально-волевой подготовки.

Основные средства спортивной тренировки - физические упражнения, которые делятся на три основные группы: упражнения в избранном виде спорта, в котором совершенствуется спортсмен; общеразвивающие физические упражнения; специальные упражнения для развития физических и волевых качеств применительно к избранному виду спорта, а также с целью обучения технике и тактике.

Методами спортивной тренировки являются различные способы применения ее средств, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов. Основные методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, на воспитание физических качеств.

К наиболее распространенным методам относятся:

- методы обучения технике (разучивание в целом и по частям, метод слова, метод показа и др);
- методы обучения тактике (разучивание тактических действий по частям и комбинациям, словесный метод, анализ своих действий и действий противника);
- методы выполнения упражнений для воспитания физических качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Таблица№3

Структура процесса обучения технике и совершенствования в ней

Этапы обучения		
Этап начального разучивания	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования
Задачи		
Создать общее представление о спортивной технике изучаемого двигательного действия. Обучить основам спортивной техники. Сформировать умение выполнять двигательное действие в элементарной форме Предупредить или устранить ненужные движения	Довести первоначальное владение спортивной техникой до относительно совершенного. Осуществить детализированное освоение техники двигательного действия по его пространственным, временным и динамическим характеристикам. Углубит понимание закономерностей спортивной техники	Обеспечить совершенное владении спортивной техникой в различных условиях Закрепить навык освоенного действия. Усовершенствовать отдельные элементы спортивной техники. Обеспечить индивидуализацию спортивной техники

Таблица №4

Методы обучения

Этап начального разучивания	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования
Словесный: объяснение, рассказ, беседа; Наглядности: показ движения, показ Изображения движения; Изучение действия в целом, Изучение действия по частям Непосредственной помощи тренера-преподавтеля; использования технических средств обучения	Словесный Наглядности: показ движения, показ Упражнений, сопряженного воздействия, Идеомоторного упражнения, Непосредственной помощи тренера-преподавателя, Использования технических средств обучения, Срочной информации о параметрах движений	Словесный Наглядности упражнений, Сопряжённого воздействия, Идеомоторного упражнения, Использование технических средств упражнения, Срочной информации о параметрах движений, Соревновательный

5.4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1.Гражданско-патриотическое воспитание:

- формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- формирование патриотических чувств и сознания, обучающихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира,
- сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, край, школу, семью;
- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов.
- развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны, культуру;
- формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Содержание деятельности:

- Изучение тем, связанных с патриотическим воспитанием обучающихся;
- Посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам;

2.Социокультурное и медиакультурное воспитание:

- формирование опыта восприятия, производства и трансляции информации, пропагандирующей принципы межкультурного сотрудничества, культурного взаимообогащения, духовной и культурной консолидации общества, и опыта противостояния контркультуре, деструктивной пропаганде в современном информационном пространстве.

Содержание деятельности:

- Обсуждение прочитанной спортивной литературы.
- Оформление спортивных стендов
- Экскурсии в рамках участия в спортивных мероприятиях.

3.Воспитание семейных ценностей:

- формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;
- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы;
- родительские собрания;
- активное участие родителей в воспитании детей.

Содержание деятельности:

- Проведение родительских собраний
- Проведение внутри школьных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями.

4.Формирование коммуникативной культуры:

- формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию;

Содержание деятельности:

- План спортивно-массовой работы.
- Проведение бесед о ЗОЖ

5.Правовое воспитание и культура безопасности:

- создание условий для равного проявления учащимися объединения своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности.
- развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и огорчаться за чужие неудачи.
- формирование у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Содержание деятельности:

- Участие в городских мероприятиях дополнительного образования

6.Физическое воспитание

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

Содержание деятельности:

- учебно-тренировочный процесс

- Физкультурно-спортивные массовые мероприятия

5.5. Мероприятия по предотвращению допинга в спорте

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/.
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА - антидопинговое образование	1 раз в год	Обучение и получение сертификата на сайте: https://rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА антидопинговое образование	1 раз в год	курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

5.6. Построение и организационные условия учебно-тренировочного занятия

Рациональное построение учебно-тренировочного занятия (далее - тренировки) осуществляется на основе ее эффективной структуры - относительно устойчивого порядка объединения компонентов учебно-тренировочного процесса, их закономерного соотношения друг с другом и общей последовательности.

Основная организационная форма проведения тренировки – учебно-тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачей подготовительной части учебно-тренировочного занятия является предварительная организация зобучающихся (построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач и др.) Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к предстоящей основной деятельности, что достигается путем применения легко дозируемых и не требующих длительного времени выполнения физических упражнений. Подготовительная часть занимает, как правило, 20-30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной его части, которая характеризуется наибольшей физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Основная часть может иметь простую и сложную структуры. В первом случае осваивается или совершенствуется какое-либо одно упражнение, в другом — осваивается несколько разнохарактерных упражнений (например, упражнения на быстроту, гибкость, силу).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические
- занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

5.7. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется по средствам:

Методической помощи тренеру- преподавателю:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренеров-преподавателей с целью изучения новых нормативных документов,

регламентирующих тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;
- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

5.8. Система тестирования и контроля

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Целью промежуточной аттестации является определение соответствия уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных и общеразвивающих программ по видам спорта после каждого этапа обучения для перевода на последующий этап обучения.

Основными задачами аттестации являются:

- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня спортивной подготовки обучающихся;
- обеспечение обучающимся возможности повышения уровня спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.
- определение уровня спортивной подготовки по видам спорта

комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 1 мая по25 августа.

Формами аттестации являются:

- контрольно-переводные нормативы по общефизической и технической подготовке
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения учащихся, выполнивших контрольно-переводные требования. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап подготовки. Освоение дополнительной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Выполнение требований контрольно-переводных нормативов определяется, федеральным стандартом по культивируемому виду спорта и проводится в

соответствии с положением МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» о промежуточной и итоговой аттестации. Перечень упражнений для тестирования развития физических качеств, двигательных способностей и технической подготовленности, занимающихся определяются на основе федерального стандарта, типовой программой дополнительного образования по виду спорта и рабочей программой тренера-преподавателя.

6. Учебный план

6.1. Распределение учебных часов по этапам и годам спортивной подготовки

Группы по этапам подготовки	СО	НП		УТ	
		1 год	2-3 год	1-3 год	3-5 год
Кол-во часов в год	72	234	312 -468	520 -624	624-832
Кол-во часов в неделю	2	4,5	6-9	10-12	12-16

Приложение 1

к учебному плану МБУ ДО «СШ имени В. А. Сухарева» на 2026-2027 учебно-тренировочный год

Объем учебно-тренировочной нагрузки на 2026- 2027 учебно-тренировочный год

Этапы спортивной подготовки	Вид спорта	Группа/ год подготовки	Максимальное количество часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во групп	Общее кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	Бокс	1	2	72	1	72
	Художественная гимнастика	1	2	72	1	72
	Легкая атлетика	1	2	72	1	72
	Баскетбол	1	2	72	1	72
	Лыжные гонки	1	2	72	1	72
		Всего:	10	360	5	360
Этап начальной подготовки	Баскетбол	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	1	312
	Волейбол	НП-1	4,5	234	2	468
		НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	3	936
	Вольная борьба	НП-1	4,5	234	1	234
		НП-2	6	312	1	312
		НП-4	6	312	1	312
	Бокс	НП-2	6	312	1	312
		НП-3	6	312	1	312
	Лыжные гонки	НП-2	4,5	234	2	468
	Легкая атлетика	НП-1	4,5	234	1	234
	Художественная гимнастика	НП-3	6	312	1	312
		Всего:	**76.5**		**18**	**5070**
Учебно-тренировочный этап	Волейбол	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-3	10	520	1	520
		УТ-4	12	624	1	624
		УТ-5	12	624	2	1248
	Вольная борьба	УТ-2	10	520	1	520
	Бокс	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-2	10	520	1	520
		УТ-4	16	832	1	832
	Художественная гимнастика	УТ-3	12	624	1	624
	Лыжные гонки	УТ-1	10	520	1	520
		УТ-2	10	520	1	520
	Легкая атлетика	УТ-2	9	468	1	468

		УТ-3	9	468	1	468
		Всего:	**140**		**14**	**7904**

6.2. Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027ут.г.

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Баскетбол		4,5/234	6/312	6/312					
	Общая физическая подготовка	50	58	58					
	Специальная физическая подготовка	32	52	52					
	Техническая подготовка	74	96	96					
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	58	58					
	Участие в спортивных соревнованиях								
	Инструкторская и судейская практика								
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10					
	Интегральная подготовка	26	38	38					
Волейбол		4,5/234	6/312	6/312	10/520		10/520	12/624	12/624
	Общая физическая подготовка	70	84	84	94		94	124	124
	Специальная физическая подготовка	30	40	40	68		68	98	98
	Техническая подготовка	56	70	70	120		116	172	172
	Инструкторская и судейская практика				10		10	24	24
	Участие в соревнованиях				38		46	76	76
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	30	60	60	120		116	18	18
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	20		20	24	24
	Интегральная подготовка	40	50	50	50		50	88	88

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год				Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Вольная борьба		4,5/234	6/312		6/312		10/520			
	Общая физическая подготовка	140	168		168		234			
	Специальная физическая подготовка	46	60		60		86			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	48		48		88			
	Техническая подготовка	14	20		20		52			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	16		16		30			
	Инструкторская и судейская практика						10			
	Участие в спортивных соревнованиях						20			
Бокс			6/312	6/312		10/520	10/520		16/832	
	Общая физическая подготовка		120	120		116	116		126	
	Специальная физическая подготовка		48	48		100	100		146	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		42	42		80	80		166	
	Техническая подготовка		90	90		190	190		296	
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		12	12		16	16		30	
	Инструкторская и судейская практика					6	6		28	
	Участие в спортивных соревнованиях					12	12		40	
Художественная гимнастика		4,5/234		6/312				12/624		
	Общая физическая подготовка	96		124				62		
	Специальная физическая подготовка	42		68				162		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8		10				24		
	Техническая подготовка	68		90				286		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		12				50		
	Инструкторская и судейская практика									
	Участие в спортивных соревнованиях	8		8				40		

Вид спорта	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка (НП) ч. в нед./ч. в год			Учебно-тренировочный (УТ) ч. в нед./ч. в год				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Лыжные гонки			6/312		10/520	10/520			
	Общая физическая подготовка		176		208	208			
	Специальная физическая подготовка		80		154	154			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		6		20	20			
	Техническая подготовка		34		88	88			
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		8		20	20			
	Инструкторская и судейская практика				10	10			
	Участие в спортивных соревнованиях		8		20	20			
Легкая атлетика		4,5/234				9/468	9/468		
	Общая физическая подготовка	92				162	162		
	Специальная физическая подготовка	88				108	108		
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18				40	40		
	Техническая подготовка	32				110	110		
	Медицинские , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				18	18		
	Инструкторская и судейская практика					12	12		
	Участие в спортивных соревнования					18	18		

Вид спорта	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Бокс Художественная гимнастика Баскетбол Легкая атлетика Лыжные гонки		2/72
	Общая физическая подготовка	В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по виду порта
	Специальная физическая подготовка	
	Техническая подготовка	
	Интегральная подготовка	
	Теоретическая подготовка	
	Контрольные и переводные испытания	

7. Показатели результативности образовательного процесса

Критерии оценки деятельности МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева»»:

Спортивно-оздоровительный этап:

- Стабильность состава обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

- Стабильность состава обучающихся.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся

Учебно-тренировочный этап:

- Уровень физического развития обучающихся.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.
- Освоение теоретического раздела программы.

Оценка результатов деятельности учреждения также определяется:

- Соответствие образовательных программ федеральным государственным требованиям к спортивной подготовке, Уставу учреждения, лицензии на образовательную деятельность
- Оценка соответствия методов, средств, форм образовательного процесса и возрасту, интересам и потребностей обучающихся
- Оценка полноты реализации учебных программ по объему и разделам
- Оценка результативности реализуемых программ по сохранности контингента обучающихся, по уровню достижений обучающихся
- Оценка содержания и организации образовательного процесса
- Повышение квалификации
- Уровень опытно-экспериментальной работы
- Уровень учебно-дидактического оснащения реализуемых программ
- Социальные связи
- Организация летней оздоровительной работы
- Инновационные программы, реализуемые в учреждении

Результаты реализации программы в соответствии с календарным планом соревнований

Календарный план соревнований составляется на каждый год и утверждается директором. Результаты соревнований деятельности отражаются в таблице мониторинга, в которой указывается наименование и место проведения соревнований, уровень соревнований, участники, количество участников, сроки проведения, занятое место.

Результаты реализации программы в соответствии с муниципальным заданием

В соответствии с муниципальным заданием, ежегодно утверждаемым учредителем, проводится мониторинг показателей объема и качества муниципальной услуги:

Показатели объема и качества муниципальной услуги

№	Наименование показателя	Значение показателя
1	Полнота реализации дополнительных образовательных программ	100%
2	Доля детей, ставших победителями и призерами городских, областных, всероссийских и международных мероприятий	28%
3	Доля родителей (законных представителей), удовлетворенных условиями и качеством образовательных услуг	76%