

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Лидер» Слободского района Кировской области

Утверждена
приказом директора
от 01.12.2023 №256-А

Принята на заседании
педагогического совета
30.11.2023 протокол №3

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивной школы «Лидер»
Слободского района Кировской области

на 2023 – 2024 учебный год
(с 1 января 2024)

д.Стулово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Перечень программ	12
4	Годовой календарный учебный график	14

Приложения:

Дополнительные программы спортивной подготовки:

«Лыжные гонки»
«Баскетбол»
«Хоккей»
«Пауэрлифтинг»
«Гиревой спорт»
«Мини-футбол»

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

«Лыжные гонки»
«Баскетбол»
«Хоккей»
«Мини-футбол»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа определяет содержание образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Лидер» Слободского района Кировской области (далее по тексту – спортивная школа).

Образовательная программа реализуется в целях удовлетворения образовательных потребностей граждан в сфере физической культуры и спорта.

Образовательная деятельность направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности,
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,
- физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,
- создание условий для прохождения спортивной подготовки,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В спортивной школе реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

1) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направленные на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;

2) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Формами образовательного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка (10-20% учебного плана).

Дополнительные программы *спортивной подготовки* разрабатываются на основе примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программы спортивной подготовки «Баскетбол», «Хоккей», «Лыжные гонки»

реализуются на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Программы спортивной подготовки «Гиревой спорт», «Пауэрлифтинг», «Мини-футбол» реализуются на этапе начальной подготовки.

Освоение программ спортивной подготовки сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся в форме контрольно-переводных нормативов с учетом результатов участия в соревнованиях и присвоенного спортивного разряда.

Дополнительные *общеразвивающие* программы разрабатываются спортивной школой самостоятельно без ограничения требований к срокам их освоения и возрасту обучающихся. Срок обучения устанавливается программой.

Общеразвивающие программы «Баскетбол», «Хоккей», «Мини-футбол» предусматривают два уровня сложности – ознакомительный и базовый.

Общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предусматривает один уровня сложности – базовый.

Ознакомительный уровень включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность содержания, преимущественно – общая физическая подготовка и подвижные игры.

Базовый уровень предполагает освоение базовых знаний в выбранном виде спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала. Формы занятий и разновидность подготовки формируют умения и навыки для участия в школьных соревнованиях по избранному виду спорта; предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры.

Освоение общеразвивающих программ не предусматривает итоговой аттестации.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности спортивной школы на различных этапах спортивной подготовки являются:

а) на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы):

- состояние здоровья спортсмена;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

б) на этапе начальной подготовки (программы спортивной подготовки):

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов;

в) на учебно-тренировочном этапе ((программы спортивной подготовки):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.12.2014 N1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного санитарного врача от 28.09.2020 №28»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1006;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. №737;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №997;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1000;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденный приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №962;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гиревой спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №944;

Учебный план регламентирует образовательный процесс, определяет оптимальное количество часов на освоение программ.

Продолжительность учебного года:

- по программам спортивной подготовки – 52 недели
- по общеразвивающим программам – 44 недели.

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

(Программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			

		4 – 6	6 – 8	8 – 14	12 – 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	53 – 70	66 – 86	58 – 102	75 – 112
2.	Специальная физическая подготовка	33 – 44	50 – 67	67 – 116	100 – 150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29 – 51	50 – 76
4.	Техническая подготовка	75 – 102	94 – 125	104 – 182	125 – 187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42 – 54	56 – 75	66 – 114	126 – 187
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8 – 14	18 – 28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7 – 11	9 – 13	13 – 25	18 – 28
8.	Интегральная подготовка	24 – 31	37 – 50	71 – 124	112 – 168
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	416 – 728	624 – 936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(Программа спортивной подготовки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4 – 6	6 – 8	10 – 14	16 – 18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	147 – 197	181 – 241	218 – 306	300 – 336
2.	Специальная физическая подготовка	42 – 56	75 – 99	156 – 218	266 – 300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5 – 6	6 – 8	20 – 29	84 – 94
4.	Техническая подготовка	33 – 44	38 – 50	96 – 133	100 – 112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 – 3	6 – 9	10 – 14	33 – 38
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5 – 7	16 – 19
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5 – 6	6 – 9	15 – 21	33 – 37
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	520 – 728	832 – 936

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»
(Программа спортивной подготовки)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4 – 6	6 – 8	12 – 14	16 – 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3

		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	56 – 76	56 – 75	69 – 80	83 – 94
2.	Специальная физическая подготовка	14 – 19	19 – 25	69 – 80	92 – 103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16 – 21	94 – 110	125 – 140
4.	Техническая подготовка	80 – 106	87 – 116	100 – 116	100 – 112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28 – 37	43 – 58	106 – 124	141 – 159
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	33 – 37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56 – 74	91 – 121	186 – 218	258 – 291
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416	624 – 728	832 – 936

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		14	
1.	Общая физическая подготовка	40 – 53	53 – 71
2.	Техническая подготовка	110 – 144	134 – 179

3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 – 6	7 – 8
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6 – 9	9 – 12
5.	Интегральная подготовка	75 – 100	109 – 146
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	122 – 163	134 – 179
2.	Специальная физическая подготовка	66 – 87	103 – 137
3.	Техническая подготовка	40 – 53	63 – 83
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 – 3	6 – 9
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 – 6	6 – 8
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»
(Программа спортивной подготовки)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4 – 6	6 – 8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	152 – 203	172 – 229
2.	Специальная физическая подготовка	26 – 34	47 – 63
3.	Техническая подготовка	46 – 62	81 – 108
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5 – 7	6 – 8
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5 – 6	6 – 8
Общее количество часов в год		234 – 312	312 – 416

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Общеразвивающая программа «Баскетбол»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
	1 г.	1 г.	2 г.
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40
Общая физическая подготовка	42	66	79
Вид спорта	18	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66
ВСЕГО	176	220	264

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

Предметные области	Базовый уровень		
	1 года	2 года	3 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	26	33	40
Общая физическая подготовка	53	66	79
Вид спорта	53	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	44	55	66
ВСЕГО	176	220	264

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Общеразвивающая программа «Хоккей»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
	1 года	1 года	2 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40
Общая физическая подготовка	42	66	79
Вид спорта	18	66	79
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66
ВСЕГО	176	220	264

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Предметные области	Ознакомительный уровень	Базовый уровень		
	1 года	1 года	2 года	3 года
Теоретические основы физической культуры и спорта	7	33	40	46
Общая физическая подготовка	42	66	79	92
Вид спорта	18	66	79	92
Различные виды спорта и подвижные игры	109	55	66	78
ВСЕГО	176	220	264	308

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ

3.1. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. «Лыжные гонки»

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 9 лет На учебно-тренировочный этап – 12 лет
Учебная база	Спортивные залы и лыжные базы в д. Стулово (СОШ д. Стулово), п. Вахруши (филиал); лыжные трассы в д. Стулово, п. Вахруши
Тренеры-преподаватели	Лысков Ю.М. 1 квалификационная категория, Благодарность Министерства спорта РФ; Черезова Н.В. 1 квалификационная категория; Кожина Е.В., Фокина Н.В.

2. «Баскетбол»

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 8 лет На учебно-тренировочный этап – 11 лет
Учебная база	Спортивные залы, многофункциональные площадки д. Стулово, пгт Вахруши (филиал), стадион пгт Вахруши.
Тренеры-преподаватели	Росляков А.Б. 1 квалификационная категория Лукиных И.М. 1 квалификационная категория Раскопин Д.Л. 1 квалификационная категория Тимофеева М.Л., Малых А.М.

3. «Хоккей»

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 8 лет На учебно-тренировочный этап – 11 лет
Учебная база	Хоккейные коробки, спортивные и тренажерные залы д. Стулово, филиала в пгт Вахруши.
Тренеры-преподаватели	Зубарев А.В. 1 квалификационная категория Пысин В.А. 1 квалификационная категория Шешина А.И.

4. Мини-футбол

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 7 лет
Учебная база	Спортивный зал, многофункциональная площадка филиала д. Шихово
Тренеры-преподаватели	Акимов А.В. 1 квалификационная категория

5. «Пауэрлифтинг»

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 10 лет
Учебная база	Тренажерный и спортивный залы д. Стулово.
Тренеры-преподаватели	Царегородцев Д.В. 1 квалификационная категория

6. «Гиревой спорт»

Минимальный возраст зачисления	На этап начальной подготовки – 10 лет
Учебная база	Тренажерный и спортивный залы д. Стулово.
Тренеры-преподаватели	Царегородцев Д.В. 1 квалификационная категория

3.2. ПЕРЕЧЕНЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. «Лыжные гонки»

Минимальный возраст зачисления	5 лет
Учебная база	Спортивные залы и лыжные базы в п.Вахруши (филиал), с.Ильинское (СОШ); лыжные трассы в п.Вахруши, с.Ильинское.
Тренеры-преподаватели	Фокина Н.В., Шутов А.А.

2. «Баскетбол»

Минимальный возраст зачисления	5 лет
Учебная база	Спортивные залы, многофункциональные площадки д.Стулово, пгтВахруши (филиал), стадион пгтВахруши.
Тренеры-преподаватели	Росляков А.Б. 1 квалификационная категория Лукиных И.М. 1 квалификационная категория Тимофеева М.Л.

3. «Хоккей»

Минимальный возраст зачисления	5 лет
Учебная база	Хоккейные коробки, спортивные залы д.Стулово, филиала в пгтВахруши.
Тренеры-преподаватели	Шешина А.И.

4. Мини-футбол

Минимальный возраст зачисления	5 лет
Учебная база	Спортивный зал, многофункциональная площадка филиала д.Шихово
Тренеры-преподаватели	Акимов А.В. 1 квалификационная категория Акимов А.А.

4. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года – 31 августа 2024 года.

Продолжительность учебного года: 52 недели (программы спортивной подготовки), 44 недели (общеразвивающие программы).

Нерабочие (неучебные) праздничные дни в Российской Федерации в 2023-2024 учебном году:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1,2,3,4,5,6 и 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.

Начало учебных занятий не ранее 8.00.

Окончание учебных занятий не позднее 20.00.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (академический час) – 45 минут и в учебные дни не может превышать:

- в группах начальной подготовки (программы спортивной подготовки) и в группах ознакомительного уровня и базового уровня (общеразвивающие программы) – 2 часов (2x45 мин);
- в учебно-тренировочных группах (программы спортивной подготовки) – 3 часов (3x45 мин).

В выходные и каникулярные дни суммарная продолжительность занятий не может превышать 4 академических часов в день.

После 30-45 минут деятельности предусматриваются перерывы не менее 10 минут.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года (контрольно-переводные нормативы) по общей и специальной физической подготовке (ОФП/СФП) и технической программе (вид спорта) в следующие сроки:

Программа спортивной подготовки	Сроки проведения КПН по ОФП/СФП	Сроки проведения КПН (техническая программа, вид спорта)
«Лыжные гонки»	май-август	февраль-март
«Баскетбол»	май-август	май-август
«Хоккей»	май-август	февраль-март
«Пауэрлифтинг»	май-август	
«Гиревой спорт»	май-август	
«Мини-футбол»	май-август	

Спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (в период летних каникул) – по распоряжению учредителя.

Соревнования, спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные сборы – в соответствии с календарными планами спортивно-массовых мероприятий на 2023, 2024 годы.