

**муниципальное бюджетное об учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 7»**

(МБУ ДО ДЮСШ № 7)

Утверждаю
Директора МБУ ДО ДЮСШ № 7
—_____Ю.В. Гребенюк

Приказ от 31. 08. 2020 № 214

**Положение
о реализации программ спортивной подготовки
в МБУ ДО ДЮСШ № 7**

Составители:

Гребенюк Ю.В., директор МБУ ДО ДЮСШ № 7
Карпенко А.В. заместитель директора по
учебно-спортивной работе
Берест А.А. заместитель директора по
учебно-методической работе

г. Ростов-на-Дону
2020 год

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
 - 2.1. Учебный план, комплектование.
 - 2.3. Продолжительность обучения, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп.
 - 2.4. Формы организации учебно-тренировочной работы
 - 2.5. Примерные планы (распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на 52 недели
 - 2.6. Контрольно-переводные нормативы для видов спорта
3. Контрольно-переводные нормативы по видам спорта

1. Пояснительная записка

Положение разработано и адаптировано к условиям МБУ ДО ДЮСШ № 7:

Положение о реализации программ спортивной подготовки в МБУ ДО ДЮСШ № 7 разработано в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта баскетбол и греко-римская борьба, другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и примерными программами спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а так же с учетом многолетнего опыта работы школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов по баскетболу, греко-римской борьбе, футболу.

Данная положение регламентирует порядок реализации программ спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Положение является нормативно-правовой основой подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО ДЮСШ № 7.

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности при реализации программ спортивной подготовки, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, примерные учебный план и планы-графики, контрольно переводные нормативы для различных этапов подготовки основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Нормативные показатели деятельности спортивной школы разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися МБУ ДО ДЮСШ № 7, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

В положение могут вноситься изменения и дополнения, не противоречащие действующему законодательству и нормативно-правовым документам РФ и Ростовской области.

Приложениями к положению могут быть примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по культивируемым видам спорта, методический и дидактический материал.

2. Нормативная часть

2.1. Результатами реализации программ спортивной подготовки является:

Этап начальной подготовки (НП).

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств

- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

Тренировочный этап (ТЭ):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсмена

2.2. Комплектование тренировочных групп

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, выполнением контрольных нормативов, соответствующих данному этапу и году обучения

В состав учебных групп по видам спорта, занимающихся по программе спортивной подготовки могут входить обучающиеся не более 3-х возрастов, а именно: базовый возраст (определенный тренером и администрацией школы по согласованию), год рождения до базового и год рождения после базового. В отдельных, исключительных случаях, по заявлению тренера-преподавателя и родителей, решением директора школы в тренировочной группе допускается обучение одаренных детей на 2 года младше, чем базовый год рождения группы.

2.3. Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения

Перевод обучающихся на следующий год обучения по программам спортивной подготовки осуществляется приказом директора на основании решения комиссии по приему контрольных нормативов для перевода обучающихся по программам спортивной подготовки. Прием переводных нормативов осуществляется в последнюю неделю учебного года (22-31 августа). На следующий год обучения переводятся обучающиеся сдавшие 100% нормативов, соответствующих следующему году обучения. Годовым календарным учебным графиком школы может устанавливаться иной срок проведения переводных нормативов.

Перевод обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства осуществляется, в соответствии с вышеуказанными требованиями, при наличии у обучающихся отделения баскетбола 1го спортивного разряда, отделения греко-римской борьбы- разряда - Кандидат в мастера спорта.

2.4. Продолжительность обучения, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп.

Баскетбол

Этапы подготовки	Период подготовки	Год обучения	Объем тренировочной нагрузки (акад.часов) в неделю.		Наполняемость групп	
			Минимальный	Максимальный	минимальная	максимальная
Начальной подготовки	до 3	до года	6	6	15	25
		свыше года	8	8	15	25
Тренировочный /спортивной специализации	до 5	до 2-х лет	10	12	12	20
		свыше 2-х лет	14	18	12	16
Совершенствования Спортивного мастерства	до 3	до года	20	24	6	12
		свыше года	22	24	6	12

Продолжительность обучения, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп.

Греко-римская борьба

Этапы подготовки	Период подготовки	Год обучения	Объем тренировочной нагрузки (акад.часов) в неделю.		Наполняемость групп	
			Минимальный	Максимальный	минимальная	максимальная
Начальной подготовки	до 3	до года	6	9	12	15
		свыше года			12	15
Тренировочный/спортивный специализации	до 5	до 2 лет	12	12	10	12
		свыше 2 лет	20	20	10	12
Совершенствования Спортивного мастерства	до 3	до года	28	28	4	7
		свыше года	28	28	4	7
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений		32	32	1	4

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в академических часах. (1 академический час равен 40 минутам). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать, как правило: на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки до года - 2; свыше года - 3; учебно-тренировочном – 3-4; спортивного совершенствования – 4- (в отдельных случаях -) 5 академических часов.

При двухразовых тренировках, продолжительность одного занятия не должна превышать 3 академических часа.

Недельный режим учебно-тренировочной работы, указанный в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта и в данном положении, является максимальным.

Недельный объем нагрузки, групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства устанавливается администрацией МБУ ДО ДЮСШ № 7, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, в пределах норматива федерального стандарта спортивной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка может увеличиваться с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

2.4. Возраст обучающихся в группах по программам спортивной подготовки, комплектование групп.

Примерная таблица соответствия возраста этапам подготовки и годам обучения

Баскетбол

Минимальный возраст зачисления – 8 лет

(кандидату на зачисление должно исполниться 8 лет в текущем календарном году)

№	Этап	Год обучения	Возраст обучающегося
1.	Начальная подготовка	1 год	8 лет
		2год	9 лет
		3год	10 лет
2.	Тренировочный этап	1 год	11 лет
		2год	12 лет
		3год	13 лет

		4 год	14 лет
		5 год	15 лет
3.	Этап Совершенствования спортивного мастерства	1 год	16 лет
		2год	17 лет
		3год	18лет

Обучающиеся могут быть зачислены в группы этапов начальной подготовки и тренировочного этапа 2го, 3го, 4го и 5го годов обучения ранее указанного в таблице возраста, при условии выполнения необходимых контрольных нормативов для зачисления в соответствующую группу. Обучающиеся могут быть зачислены на этап совершенствования спортивного мастерства в возрасте 14 лет, при условии выполнения норм 1 взрослого разряда по виду спорта баскетбол

Греко-римская борьба

Минимальный возраст зачисления – 10 лет

(кандидату на зачисление должно исполниться 10 лет в текущем календарном году)

№	Этап	Год обучения	Возраст обучающегося
1.	Начальная подготовка	1 год	10 лет
		2год	11 лет
		3год	12 лет
2.	Тренировочный этап	1 год	12 лет
		2год	13 лет
		3год	14 лет
		4 год	15 лет
		5 год	16 лет
3.	Этап Совершенствования спортивного мастерства	1 год	17 лет
		2год	18 лет
		3год	19 лет

Обучающиеся могут быть зачислены в группы этапов обучения 2го, 3го, 4го и 5го годов обучения ранее указанного в таблице возраста, при условии выполнения необходимых контрольных нормативов для зачисления в соответствующую группу. Обучающиеся могут быть зачислены на этап совершенствования спортивного мастерства в возрасте 14 лет, при условии выполнения норм Кандидата в Мастера Спорта России по греко-римской борьбе.

2.6 Формы организации учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочной работы по реализации программ спортивной подготовки являются: групповые занятия; индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам *спортивной подготовки* осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве ассистента тренера.

2.7 Примерные учебные планы-графики по видам спорта на 52 недели

Баскетбол

Разделы программы	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Теоретическая подготовка	4	20	20	20	20	20	22	24
Психологическая подготовка	6	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	102	114	109	120	114	114	111	116
Специальная физическая подготовка	46	86	83	114	120	120	148	160
Техническая подготовка	96	118	122	178	178	178	289	310
Тактическая подготовка	62	50	54	116	116	116	246	276
Контрольные нормативы	10	10	10	10	10	10	10	10
Соревнования	32	32	32	60	60	60	70	80
Игровая деятельность	52	66	66	82	82	82	108	128
Инструкторская практика	-	8	8	10	10	10	10	10
Восстановительные мероприятия	6	6	6	8	8	8	16	20
Количество часов в неделю	8	10	10	14	14	14	20	22
Всего часов в год	368	520	520	728	728	728	1040	1144

Греко-римская борьба

Разделы программы	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Теоретическая подготовка	12	14	14	20	20	30	30	45	24
Психологическая подготовка	10	12	12	20	20	30	30	50	10
Общая физическая подготовка	152	172	172	180	180	180	180	200	116
Специальная физическая подготовка	46	78	78	90	90	150	150	240	160
Технико-тактическая подготовка	72	132	132	130	130	200	200	260	586
Контрольные нормативы	12	12	12	12	12	20	20	28	10
Соревнования	4	16	16	20	20	32	32	60	128
Инструкторская практика	-	4	4	6	6	14	14	26	10
Восстановительные мероприятия	-	18	18	30	30	60	60	120	20
Врачебный контроль	4	10	10	12	12	12	12	12	-
Игровая деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество часов в неделю	6	9	9	10	10	14	14	20	22
Всего часов в год	312	468	468	520	520	728	728	1040	1144

На основании учебных планов по видам спорта разрабатываются планы-графики распределения объемов компонентов тренировки по недельным циклам по годам обучения и этапам подготовки для конкретной учебно-тренировочной группы, с учетом подготовленности обучающихся(приложение №1).

3. Контрольно-переводные нормативы по видам спорта, для программ спортивной подготовки.

Баскетбол

Контрольные упражнения	группы	ЭНП-1 (8 лет)	ЭНП-2 (9 лет)	ЭНП-3 (10 лет)	ТЭ-1 (11-12 лет)	ТЭ -2 (12-13лет)	ТЭ -3 (13-14лет)	ТЭ -4 (14-15 лет)	ТЭ -5 (15-16лет)	ЭССМ-1 (14-15лет)	ЭССМ-2 (15-16лет)	ЭССМ-3 (17 лет и старше)
Бег 20 м (с)	Мал.	00:04,5	00:04,4	00:04,3	00:04,0	00:04,0	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,5
	Дев.	00:04,7	00:04,6	00:04,5	00:04,3	00:04,3	00:04,3	00:04,2	00:04,1	00:04,0	00:03,9	00:03,8
Прыжок в длину с места (см)	Мал.	130	140	150	180	195	205	210	215	225	233	240
	Дев.	115	125	140	160	180	190	200	205	215	219	224
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мал.	00:11,0	00:10,7	00:10,3	00:10,0	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:08,9	00:08,6	00:08,4	00:08,2
	Дев.	00:11,4	00:11,1	00:10,9	00:10,7	00:10,4	00:10,2	00:09,9	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:09,1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Мал.	24,0	28,0	31,0	35,0	37,0	39,0	41,0	43,5	46,0	48,5	48,5
	Дев.	20,0	23,0	27,0	30,0	32,6	35,2	37,8	40,4	40,0	42,5	43,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	Мал.	Нет	Нет	Нет	183	193	203	213	223	232	240	247
	Дев.	Нет	Нет	Нет	168	178	188	195	200	205	210	215
Бег 600 м (мин) (при наличии спортивного сооружения)	Мал.	Нет	Нет	Нет	2,05	2,05	2,05	2,04	2,03	2,02	2,02	2,02
	Дев.	Нет	Нет	Нет	2,22	2,22	2,22	2,21	2,20	2,18	2,18	2,18
Скоростная техника (сек)	Мал.	Нет	Нет	Нет	25	24	23	22	21	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	Нет	Нет	26	25	24	23	22	Нет	Нет	Нет
Процент попадания штрафных бросков	Мал.	Нет	20	23	25	28	30	40	45	50	55	60
	Дев.	Нет	20	23	25	28	30	40	45	50	55	60

Процент попадания средних бросков	Мал.	Нет	21	28	20	23	25	30	35	45	50	55
	Дев.	Нет	21	28	20	23	25	30	35	45	50	55
Процент попадания дальних бросков	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	25	30	35	40
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	25	30	35	40

Греко-римская борьба

Контрольные упражнения	ЭНП-1 (9-10л.)	ЭНП-2 (10-11л.)	ЭНП-3 (11-12л.)	ТЭ-1 (12-13л.)	ТЭ-2 (13-14л.)	ТЭ-3 (14-15л.)	ТЭ-4 (15-16л.)	ЭССМ-1 (14-15л.)	ЭССМ-2 (15-16л.)	ЭССМ-3 (16л. и старше)
Бег 30 м (сек)	00:05,8	00:05,8	00:05,7							
Бег 60 м (сек)				00:09,6	00:09,6	00:09,5	00:09,5			
Бег 100 м (сек)								00:14,4	00:14,3	00:14,2
Бег 400 м (мин)	01:23	01:23	01:22							
Бег 800 м (мин)				03:10	03:06					
Бег 1500 м (мин)						07:20	07:15			
Бег 1500 м (мин)								10:00	09:55	09:50
Прыжок в длину с места (см)	150	153	156	160	160	165	170	175	180	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	16	18	20	23	26	30	40	45	50
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)				16	16	18	18	20	22	24
Подтягивание на перекладине (раз)	2	2	2	4	4	5	5	6	7	8
Подъем туловища лежа на спине (за 20 сек) (раз)	4	4	4	6	6	7	8	9	9	9
Падение со стойки на «мост» (за 20 сек) (раз)	3	4	5							
Переводы рывком, нырком с «накатом» (за 20 сек) (раз)	3	4	5							
Бросок «кочерга» (за 20 сек) (раз)	3	4	5							
Бросок «мельница» (за 20 сек) (раз)	3	4	5							
Бросок через бедро, «вертушка», «мельница» (за 20 сек) (раз)				4	5	6	6	7	7	7
Бросок прогибом (за 20 сек) (раз)				4	5	6	6	7	7	7
Бросок «обратный, задний пояс» (за 20 сек) (раз)				3	3	4	4	5	5	5

Приложение № 1

Учебный план по реализации программ
спортивной подготовки
МБУ ДО ДЮСШ № 7 на учебный год

отделения	этапы подготовки, год обучения	кол- во групп	кол-во обуч-ся во всех группах	количество часов			норматив оплаты в % от ставки за обуч-ся
			по плану	в 1 группе в неделю	в 1 группе в год	во всех группах в год	
Баскетбол	ЭНП-3						
	ТЭ-1						
	ТЭ-2						
	ТЭ-3						
	ТЭ-4						
	ТЭ-5						
	ЭССМ-1						
	ЭССМ-2						
по отделению							
Греко- римская борьба	ЭНП-3						
	ТЭ-1						
	ТЭ-2						
	ТЭ-3						
	ТЭ-4						
	ЭССМ-1						
	ЭССМ-2						
по отделению							
итого по школе							