

Муниципальное бюджетное образовательного учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «СК Дельфин»

Принято на педагогическом совете МБОУ ДОД ДЮСШ «СК Дельфин» г. Бийска  
Протокол № 1  
от «28» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ  
«СК Дельфин»  
\_\_\_\_\_ Ю.А.Попов  
Приказ № 100/1 от 02.09.2015г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о дополнительной предпрофессиональной**  
**программе**  
**МБОУ ДОД ДЮСШ «СК Дельфин» г. Бийска**

2015 г.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящее Положение разработано и утверждено в соответствии с нормами
  - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
  - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41
  - Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школой «СК Дельфин» г. Бийска (далее – ДЮСШ «СК Дельфин»).
- 1.2. Настоящее Положение устанавливает требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в ДЮСШ «СК Дельфин» и к срокам обучения по этим программам.
- 1.3. Дополнительные предпрофессиональные программы (далее – Программы) разрабатываются ДЮСШ «СК Дельфин» самостоятельно в соответствии с ФГТ (федеральными государственными требованиями) и учитывают:
  - требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
  - возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.
- 1.4. Основными задачами реализации Программы являются:
  - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
  - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
  - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
  - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- 1.5. Программы должны быть направлены на:
  - отбор одаренных детей;
  - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
  - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.6. Программы, реализуемые в ДЮСШ «СК Дельфин», разрабатываются с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по видам спорта («Плавание», «Подводный спорт»), этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года);
- тренировочный этап (периоды: начальной специализации, углубленной специализации);
- этап совершенствование спортивного мастерства.

1.7. Программы реализуются ДЮСШ «СК Дельфин», как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

1.8. При реализации дополнительных общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии.

1.9. Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным 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.

1.10. ДЮСШ «СК Дельфин» ежегодно, до начала учебного года, обновляет Программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Программа должна иметь следующую структуру (приложение 1):

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

2.2. Требования к минимуму содержания Программ по видам спорта:

- «Плавание» (приложение 2)
- «Подводный спорт» (приложение 3)

## **3. ОФОРМЛЕНИЕ, РАЗМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОГРАММ**

3.1. Текст оформляется в текстовом редакторе MicrosoftWord , шрифтом TimesNewRoman, кегль - 12, одинарный межстрочный интервал, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формата А4 в книжном и альбомном форматах.

3.2. Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.

- 3.3. Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегель- 14), выравнивание по центру. Точка в конце заголовка не ставится. (Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один межстрочный интервал. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом).
- 3.4. Приложения нумеруются и располагаются в порядке ссылок на них в тексте документа.
- 3.5. Программы размещаются на официальном сайте ДЮСШ «СК Дельфин» в порядке, установленном Положением о сайте МБОУДОД ДЮСШ «СК Дельфин» и обновлении информации об образовательной организации.
- 3.6. Программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 5 лет.

#### **4. ПОРЯДОК УТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММ**

- 4.1. Утверждение Программы предполагает следующие процедуры:
  - Обсуждение и согласование Программы на заседании Тренерского совета;
  - Принятие на Педагогическом совете;
  - Утверждение приказом директора образовательной организации,
  - Получение рецензии.

## Структурные элементы Программы

<p>Титульный лист (приложение 5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наименование Программы;</li> <li>- наименование образовательной организации, реализующей Программу;</li> <li>- срок реализации Программы;</li> <li>- фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ков) Программы;</li> <li>- фамилия, имя, отчество (при наличии) не менее двух рецензентов Программы;</li> <li>- населенный пункт, в котором находится образовательная организация;</li> <li>- год составления Программы</li> </ul>
<p><b>Раздел 1.</b> Пояснительная записка</p>	<p>дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах</p>
<p><b>Раздел 2.</b> Учебный план</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;</li> <li>- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;</li> <li>- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам</li> </ul>
<p><b>Раздел 3.</b> Методическая часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;</li> <li>- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;</li> <li>- объемы максимальных тренировочных нагрузок.</li> </ul>
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов</li> </ul>

<p>Система контроля и зачетные требования</p>	<p>освоения Программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;</li> <li>- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.</li> </ul> <p>При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией</p>
<p><b>Раздел 5.</b> Перечень информационного обеспечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- список литературы, содержащий не менее 10 источников;</li> <li>- перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины);</li> <li>- перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе</li> </ul>

**Требования к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (Плавание)**

18. Программы по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям, указанные в пункте 2.5 настоящих ФГТ, должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

19. Результатом освоения Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

19.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила,

утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

19.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

19.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

19.4. в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;



- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

20. В процессе реализации Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **Требования к минимуму содержания Программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде «Подводный спорт»**

31. Программы по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, указанным в пункте 2.9 настоящего ФГТ, должны:

1) содержать следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

2) учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- увеличение в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;
- учет прикладного характера избранных видов спорта.

32. Результатом освоения Программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

32.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

32.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию.

### 32.3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### 32.4. в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

### 32.5. в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

33. В процессе реализации Программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, спортивно-техническим, стрелковым видам спорта, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта, за исключением служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**Муниципальное бюджетное образовательного учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «СК Дельфин»**

**«Принято»**

заседанием педагогического Совета

протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ

ДЮСШ «СК Дельфин» г. Бийска

\_\_\_\_\_ / Попов Ю.А. /

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«**ВИД СПОРТА**»**

**Срок реализации: 10 лет**

Разработчики:

Рецензенты:

**«Согласовано»**

Заседание Тренерского совета

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**г.Бийск**

**2015г.**

## Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта (одну треть страницы, не более)

1.2. Характеристика этапов многолетней подготовки

Этапы подготовки	Сроки подготовки	Основная задача этапа	Минимальный возраст обучающихся для зачисления	Максимальное количество учащихся в учебной группе, человек
Эта начальной подготовки	3 года	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	9 лет	14-14-14 (НП1-НП2-НП-3)
Тренировочный этап	5 лет	Специализация и углубленная тренировка	12 лет	10-15 (Т1-Т2-Т3-Т4-Т5)
Этап спортивного совершенствования мастерства	2 года	Совершенствование спортивного мастерства (подводный спорт)	15 лет	4 – 10 (ССМ – 1, ССМ – 2)

## Раздел 2. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Предметные области (%)	Этапы спортивной подготовки									Итого
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ – 1,2	
Теория и методика физической культуры и спорта (%)										
Общая физическая подготовка (%)										
Избранный вид спорта (%)										
Специальная физическая										

подготовка (%)										
Всего	276	368	368	552	552	828	828	828	1104+	6808
Самостоятельная работа (10%)	28	28	28	41	41	55	55	55	110+	110
Объем тренировочной нагрузки в неделю, академических часов	6	6	6	12	12	18	18	18	24+24	

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства (Подводный спорт)

Виды спорта	Преимущественное развитие физических качеств
Спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, велосипедный спорт ( <i>шоссейные гонки, кросс, группа классических дистанций на треке</i> ), лыжные гонки, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон	Выносливость
Спортивная гимнастика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра, прыжки	Сила, скоростно-силовые качества
Специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта	Быстрота
Спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, , фигурное катание и спортивные игры	Координация движений (ловкость)

### Раздел 3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям (заполняется на основании п.10 приложение 2-3)

Теория и методика физической культуры и спорта			
Этап подготовки	Содержание	Методика	Объем нагрузки
НП-1			
НП-2			
НП-3			
Т-1			
Т-2			
Т-3			
Т-4			
Т-5			
Общая физическая подготовка			
НП-1			
НП-2			
НП-3			
Т-1			
Т-2			
Т-3			
Т-4			
Т-5			
Избранный вид спорта			
НП-1			
НП-2			
НП-3			
Т-1			
Т-2			
Т-3			
Т-4			
Т-5			
Специальная физическая подготовка			



НП-1			
НП-2			
НП-3			
Т-1			
Т-2			
Т-3			
Т-4			
Т-5			

(Примеры методов, выбирайте)



### 3.2. Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые (подгрупповые) и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### 3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке организма обучаемых к выполнению

технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск обучающихся к занятиям осуществляется только при наличии медицинского заключения, после перенесенных болезней- по справке врача.

На первом занятии обучающиеся знакомятся с Инструкцией по технике безопасности при занятиях подводным спортом. Инструктаж с обучающимися проводится не реже 2 раз в год с обязательной регистрацией в журнале и специальном журнале учебного заведения при проведении внеклассных и внешкольных мероприятий.

Тренером запрещается выполнение не предусмотренных учебными программами физических упражнений, а также других подвижных и силовых упражнений без личного присутствия, а также без страховки.

## **Раздел 4. Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

### 4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

[http://www.veloshkola-tver.ru/docs/dpp\\_legkaya\\_atletika.pdf](http://www.veloshkola-tver.ru/docs/dpp_legkaya_atletika.pdf)

стр.59

### 4.2. Требования к результатам реализации Программы по этапам подготовки (смотреть задачи каждого этапа в типовой программе):

*на этапе начальной подготовки:*

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к подводному спорту и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к плаванию и подводному спорту;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание кондиционных и двигательно-координационных способностей;
- освоение базовых технических приемов;
- обучение умению тренироваться.

*на тренировочном этапе:*

- сохранение у детей стойкого интереса к занятиям и плаванию и подводному спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к плаванию и подводному спорту;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов к оборудованию;
- овладение индивидуальной тактикой в плавании и подводному спорту;
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства противников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-тактических действий;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам в спортивной и соревновательной деятельности;
- совершенствование соревновательной деятельности юных пловцов и подводников с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к соревновательной деятельности, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после них.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программ (описываете упражнения из контрольно-переводных нормативов -)

4.4. Контрольно-нормативные показатели (прописываете шкалы оценки КПН, в таблицах)

## Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы (10 источников)

5.2. Перечень интернет-ресурсов

- Плавание <http://master-saturn.ru/wp-content/uploads/2015/04/Programma-sportivnoy-podgotovki-UOR-----5-futbol.pdf>
- Подводный спорт <http://master-saturn.ru/wp-content/uploads/2015/04/Programma-sportivnoy-podgotovki-UOR-----5-futbol.pdf>
- Спортивная гимнастика [http://www.veloshkola-tver.ru/docs/dpp\\_legkaya\\_atletika.pdf](http://www.veloshkola-tver.ru/docs/dpp_legkaya_atletika.pdf)
- [http://pedsovet.org/components/com\\_mtree/attachment.php?link\\_id=157927&cf\\_id=24](http://pedsovet.org/components/com_mtree/attachment.php?link_id=157927&cf_id=24)
-



