

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»

Протокол от «04» декабря 2025 г. № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 041201 о/д
от «04» декабря 2025 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

муниципального учреждения дополнительного образования

«Центр развития физической культуры и спорта»

г. Волжска Республики Марий Эл

на 2026 – 2029 годы

г. Волжск
2025 год

Пояснительная записка

Образовательная программа является локально-нормативным актом, определяющим содержание образовательной деятельности муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл (далее МУ ДО «ЦРФКС»), ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей МУ ДО «ЦРФКС», ресурсного обеспечения и принципов организации образовательной деятельности.

Данная программа способствует организации образовательной деятельности в МУ ДО «ЦРФКС» в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гармонизации, в интересах развития личности обучающихся, на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

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

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

Устав МУ ДО «ЦРФКС».

МУ ДО «ЦРФКС» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Форма получения образования - очная.

Образование осуществляется на русском языке.

Понятия, используемые в настоящей программе:

Дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или)

профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 14).

Организация дополнительного образования - образовательная организация, осуществляющая в качестве основной ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам (273-ФЗ, гл. 3, ст. 23, п. 3.1).

Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов (273-ФЗ, гл.1, ст.2, п.9).

Образовательная программа организации дополнительного образования - образовательная программа, разрабатываемая и утверждаемая организацией дополнительного образования (273-ФЗ, на основе гл. 2, ст. 22, п. 5).

Учебный план - документ, который определяет перечень, последовательность и распределение по годам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся (273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 22).

Календарный учебный график - документ, регламентирующий общие требования к организации образовательной деятельности в учебном году (продолжительность учебного года, каникулярного времени и летнего оздоровительного периода (при необходимости), режим работы, регламентирование образовательной деятельности на неделю и пр.).

1.1. Система и структура образования

Высокое качество образования, его доступность, открытость, привлекательность для обучающихся и их родителей (законных представителей), развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обеспечиваются созданием в учреждении комфортной, развивающей образовательной среды, включающей:

- организацию соревновательной деятельности обучающихся путем проведения спортивно-массовых и физкультурно-массовых мероприятий;
- использование в образовательной деятельности современных образовательных технологий, основанных на лучших достижениях мирового опыта и отечественного образования в области физической культуры и спорта;
- построение содержания образовательной программы в области физической культуры и спорта с учетом индивидуального развития детей;
- эффективное управление образовательным учреждением.

Эффективность образовательной системы учреждения, в свою очередь, зависит от успешной реализации задач, поставленных на каждой ступени образования и уровня спортивной подготовки.

МУ ДО «ЦРФКС» осуществляет учебный процесс, соответствующий 7-8 годам обучения в избранном виде спорта, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп и этапов подготовки.

Основными *показателями работы* учреждения являются:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результативность выступления на соревнованиях различного уровня;
- вклад в подготовку и выступление сборных команд республики, страны.

Образовательная политика МУ ДО «ЦРФКС» ориентирована на:

1. Реализацию принципа непрерывного развития человека и воспитания спортсмена путем разработки ориентировочной модели непрерывной подготовки спортсмена высокого класса;
2. Правильный выбор стратегии развития дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
3. Развитие способностей каждого обучающегося, стимулирование и выявление достижений одаренных спортсменов;
4. Расширение системы соревновательной деятельности; внедрение и отработка механизмов учета индивидуальных достижений обучающихся (портфолио спортсмена);
5. Удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и их родителей на основе построения личностно-ориентированного педагогического процесса, системы поддержки талантливых спортсменов;
6. Индивидуализацию образования;
7. Отработку механизмов мониторинга образования;
8. Внедрение новых спортивных технологий и тренировочных методик.

Назначение программы и прогнозируемый результат

Назначение данной образовательной программы в том, чтобы создать такую психологически комфортную образовательную среду, где высокое качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.

Качественное выполнение образовательной программы предусматривает:

- организацию работы спортивных секций по видам спорта, где осуществляется теоретическая и практическая подготовка занимающихся через учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие обучающихся в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- организацию и проведение летних оздоровительных лагерей, учебно-тренировочных сборов;

- проведение культурно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной направленности (спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, походы, тематические вечера, развлекательные программы);
- создание материально-технической базы для реализации образовательной программы.

Реализация образовательной программы позволит:

- удовлетворить образовательные потребности основных участников образовательно-тренировочного процесса;
- сформировать и развить коллектив единомышленников, через профессионально-личностное развитие участников образовательного процесса;
- повысить социальную активность выпускников через профессиональную социализацию молодёжи, поддержку молодёжных инициатив, патриотическое и гражданское воспитание молодёжи, пропаганду здорового образа жизни;
- улучшить качество предоставляемых образовательных услуг на основе новых технологий вероятностного, развивающего, вариативного обучения, направленного на сотворчество, саморазвитие и самореализацию обучающихся и тренеров-преподавателей МУ ДО «ЦРФКС»;
- повысить профессиональный уровень педагогических кадров;
- усилить значимость образовательно-воспитательной и досуговой деятельности как эффективного средства профилактики асоциальных форм поведения детей и подростков;
- привлечь пристальное внимание широких слоев общественности, в том числе средств массовой информации, к спортивным достижениям учреждения.

Критерии, показатели реализации образовательной программы

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

- результативное участие обучающихся МУ ДО «ЦРФКС» в соревнованиях республиканского, регионального и российского уровней;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спорта, которые являются одним из критериев результативности учебно-тренировочного процесса и основанием для перевода учащихся на следующий этап спортивной подготовки;
- выполнение разрядных норм и требований;
- сохранность контингента обучающихся.

В результате освоения содержания дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта, обучающийся получает возможность приобретения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья. Осуществляется выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков в избранном виде спорта, создаются условия для прохождения спортивной подготовки.

Требования к уровню освоения программ по видам спорта определяются стандартом спортивной подготовки по виду спорта, соответствуют минимуму

содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в избранном виде спорта.

Критерии по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в ЦРФКС, приведены в Приложении 1.

Ожидаемые результаты

Конечным результатом учебно-тренировочного и воспитательного процессов должно стать:

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств;
- подготовка сборных команд города по видам спорта для участия в республиканских и всероссийских соревнованиях;
- выполнение массовых и взрослых спортивных разрядов.

Модель выпускника

Воспитанники, прошедшие полное обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в избранном виде спорта, это выпускники:

- освоившие учебные программы по выбранному виду спорта;
- овладевшие навыками спортивной деятельности по выбранному виду спорта;
- выполнившие норматив II-I спортивного разряда, КМС;
- знающие свои гражданские права и умеющие их реализовать;
- уважающие свое и чужое достоинство;
- уважающие собственный труд и труд других людей;
- ответственные за свои действия;
- ведущие здоровый образ жизни;
- овладевшие основами личной гигиены и здорового образа жизни.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной Программы

Образовательная Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на привлечение детей и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие мотивации личности к удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализацию программ по физическому воспитанию.

В процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ МУ ДО «ЦРФКС» решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организацию свободного времени обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- выявление и поддержку детей, проявивших выдающие способности и создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- приобретение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности и в физическом совершенствовании;
- 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;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд республики по видам спорта.

1.3. Принципы и подходы к формированию реализуемых дополнительных общеобразовательных программ

Образовательная программа направлена на удовлетворение потребностей: *обучающихся* – в программах дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, стимулирующих физическое развитие, в освоении основ личностного самоопределения;

родителей – в обеспечении условий для развития и физического самосовершенствования детей и подростков, организации их занятости, активного отдыха и досуга;

общества – в воспитании здоровой нации, популяризации физической культуры, привлечении большего числа различных слоев населения к активным занятиям спортом, реализации образовательных программ, обеспечивающих воспитание таких личностных качеств, как готовность к ответственности и взаимодействию в команде, сотрудничеству, ориентации на нравственную оценку и самооценку.

Деятельность МУ ДО «ЦРФКС» основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, доступности занятий физической культурой и спортом, непрерывности и преемственности процесса физического воспитания и образования.

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

по группам видов спорта:

- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- единоборства (бокс, греко-римская борьба, дзюдо);

- скоростно-силовые (легкая атлетика);
- циклические (гребля на байдарках и каноэ, лыжные гонки)
- сложно-координационные (художественная гимнастика)

Все виды спорта и спортивные дисциплины, внесены во Всероссийский реестр видов спорта.

по уровням обучения (этапам):

- стартовый уровень;
- базовый уровень;
- углубленный уровень.

Требования к минимальному возрасту и количеству обучающихся по образовательной программе

Возраст зачисления, наполняемость групп, определяется реализуемой дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта.

На обучение по дополнительным общеобразовательным программам могут быть зачислены дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и достигшие возраста для обучения по избранным программам.

Минимальный возраст и количество обучающихся определяются локальным актом учреждения, утвержденным директором и соответствуют этапу обучения:

Вид спорта	Этап обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
Баскетбол	1 год обучения	7	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	11	12-15
	6,7,8 год обучения	13	
Бокс	1 год обучения	7 (допускается прием обучающихся с 6 лет)	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	10	10-12
	6,7,8 год обучения	12	
Гребля на байдарках и каноэ	1 год обучения	7	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	10	8-10
	6,7,8 год обучения	13	
Греко-римская борьба	1 год обучения	7 (допускается прием обучающихся с 6 лет)	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	9	10-12
	6,7,8 год обучения	11	
Дзюдо	1 год обучения	6	13-20
	2 год обучения	7	
	3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	9	10-12
	6,7,8 год обучения	11	

Легкая атлетика	1 год обучения	7	10-12
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	9	8-10
	6,7,8 год обучения	11	
Лыжные гонки	1 год обучения	7 (допускается прием обучающихся с 6 лет)	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	9	10-12
	6,7,8 год обучения	11	
Футбол	1 год обучения	7 (допускается прием обучающихся с 6 лет)	13-20
	2,3 год обучения	8	
	4,5 год обучения	11	12-20
	6,7,8 год обучения	13	
Художественная гимнастика	1 год обучения	5 (допускается прием обучающихся с 4 лет)	13-20
	2,3 год обучения	6	
	4,5 год обучения	8	12-14
	6,7,8 год обучения	9	

Срок обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам определяется реализуемой рабочей программой по виду спорта и составляет:

- стартовый уровень (спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки, соответствующие 1,2,3 годам обучения);
- базовый уровень (этап начальной специализации, соответствующий 4-5 годам обучения);
- углубленный уровень (этап спортивной специализации, соответствующий 6-8 году обучения).

Планируемые результаты реализации образовательной программы

Планируемые результаты реализации образовательной программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями законодательства Российской Федерации, образовательной деятельности и системой оценки результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ (далее - системой оценки), выступая содержательной и критериальной основой разработки учебного плана, рабочих программ, информационно-методического и психолого-педагогического обеспечения.

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

На стартовом уровне (этап начальной подготовки):

формирование интереса к занятиям спортом;

освоение основных двигательных умений и навыков;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья;
формирование личностных и волевых качеств;
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования со второго года обучения.

На базовом уровне (этап начальной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение основами техники избранного вида спорта;

получение общих знаний об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

На углубленном уровне (учебно-тренировочный этап):

формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;

изучение правил безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

Учебный план, календарный учебный график

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по, уровням сложности (этапам) и годам обучения.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательной деятельности, определяющий направленность и содержание образовательной деятельности МУ ДО «ЦРФКС».

Учебный план предусматривает работу в режиме 6-дневной учебной недели.

Объем учебно-тренировочной нагрузки по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта рассчитывается на 36 недель в год в рамках реализации социального заказа и 42 недели в год в рамках выполнения муниципального задания.

В часовом объеме учебно-тренировочного плана входят следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, интегральная подготовка, тактическая подготовка, спортивные соревнования), теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика. С увеличением общего годового объема часов по уровням (этапам) подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Годовой календарный учебный график разрабатывается ежегодно в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4. 3648-20).

Прием заявлений на обучение осуществляется в соответствии с графиком приемной кампании в городском округе «Город Волжск» (ориентировочно с 25 августа по 31 ноября - для групп в рамках социального заказа (персонифицированного финансирования) и с 25 августа по 31 декабря – для групп в рамках муниципального задания).

Утверждение контингента воспитанников производится приказом директора МУ ДО «ЦРФКС» ежегодно до 15 сентября.

МУ ДО «ЦРФКС» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года в группах по видам спорта может отличаться и зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, этапа спортивной подготовки и устанавливается для каждого вида спорта индивидуально.

В целях установления благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в образовательном учреждении, расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Праздничные дни

1-2 января – Новогодние праздники

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

Трудоемкость и распределение по уровням (этапам) подготовки

Недельная нагрузка для учебных групп составляет:

- обучение по программе 1, 2, 3 и частично 4 года обучения *в рамках социального заказа* – 4 часа в неделю (144 часа в год), *в рамках реализации муниципального задания* – от 2 до 8 часов в неделю (72 - 336 часов в год);

- обучение по программе 4, 5 года обучения *осуществляется в рамках реализации муниципального задания* и предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год);

- обучение по программе 6, 7, 8 года обучения *осуществляется в рамках реализации муниципального задания* и предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год).

На все этапы подготовки перевод обучающихся производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта.

Режим занятий

Режим занятий обучающихся соответствует уровню спортивной подготовленности и устанавливается расписанием.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Режим занятий учреждения в период школьных каникул

Учебно занятия проводятся по обычному графику, либо по графику и плану, составленному на период каникул.

Формы проведения занятий в период каникул: индивидуальная и групповая работа, организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях, товарищеские встречи по видам спорта, экскурсии, посещение спортивных мероприятий, походы.

В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы.

Обучающиеся могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебных занятий.

Система контроля планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления учебно-тренировочным процессом. Нормативные требования определяются положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МУ ДО «ЦРФКС». Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам спорта, участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня подготовки.

Аттестация может быть промежуточной или итоговой, цель которой выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия, прогнозируемых результатам дополнительных общеобразовательных программ. Промежуточной и итоговой аттестации в рамках своего вида спорта подлежат все обучающиеся, кроме обучающихся стартового уровня (спортивно-оздоровительных групп).

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов учебно-тренировочной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп МУ ДО «ЦРФКС».

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и

практических умений и навыков. Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных физкультурных и спортивных мероприятиях, соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;
- зачет по теоретической подготовке (тестирование);
- системы зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год, уровня обучения или решения вопроса о повторном годе обучения, или перевода в спортивно-оздоровительные группы (или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на спортивно-оздоровительный этап.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительным общеобразовательным программам, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки обучающихся фиксируется в протоколе сдачи нормативов. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа проводится решением педагогического совета на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе.

Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов, тестов, зачетов.

Так же для выстраивания образовательной деятельности максимально эффективным образом используется текущий контроль.

Текущий контроль - это форма педагогического контроля спортивной формы обучающегося, выполнение им учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы во время проведения учебно-тренировочных занятий. Основными формами и текущего контроля являются: контрольные учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты по ОФП, физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования).

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Стартовый уровень (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки 1-3 года обучения)	тестирование по ОФП	май-сентябрь
	сохранность контингента	весь период
	посещаемость обучающихся	весь период
Базовый уровень (этап начальной специализации, 4-5 год обучения)	нормативы по ОФП И СФП	май-сентябрь
	сохранность контингента	весь период
	посещаемость обучающихся	весь период
	участие в физкультурных, спортивных мероприятиях	в течение года
углубленный уровень (этап спортивной специализации, 6-8 год обучения)	нормативы по ОФП И СФП	май-сентябрь
	сохранность контингента	весь период
	посещаемость обучающихся	весь период
	участие в физкультурных, спортивных мероприятиях	в течение года
	выполнение разрядных нормативов	в течение года

Одним из показателей результативности учебно-тренировочного процесса в учреждении является **подготовка спортсменов-разрядников**. Ежегодно методической службой учреждения проводится анализ подготовки из числа занимающихся спортсменов-разрядников (массовые разряды, первый разряд, КМС) по видам спорта.

Одним из главных критериев повышения качества обучения учащихся ЦРФКС являются показатели выступлений на соревнованиях, занятые места.

Такие показатели, как **сохранность контингента** и процент посещающих учебно-тренировочные занятия, являются немаловажными показателями для определения стабильности контингента воспитанников в целом и одним из показателей, определяющих процент полноты реализации образовательных программ по видам спорта. Показатель «сохранность контингента», как правило, определяется на начало и на конец учебного года.

Полнота реализации образовательных программ

При построении системы многолетней подготовки, планов построения тренировочного процесса, недельных микроциклов и тренировочных занятий тренеры-преподаватели опираются на законы, нормативно-правовые акты и федеральные стандарты по видам спорта. Применение в работе современных методик и технологий позволяет педагогам строить работу таким образом, что

результатом деятельности является реализация в полном объеме поставленных целей и задач, высокая техническая и тактическая подготовка спортсменов, результативность участия воспитанников в соревнованиях различного уровня.

Социологические исследования (педагогов, детей, родителей)

Ежегодно методическая служба учреждения проводит **мониторинговые исследования**:

Анкетирование обучающихся проводится с целью оценки самочувствия в детском коллективе, а так же того, что представляется им наиболее ценным в коллективных отношениях. Вместе с тем, анкетирование дает информацию для уточнения самооценки воспитанника по параметрам: авторитет у сверстников, уверенность в себе, спортивные результаты.

Анкетирование родителей обучающихся проводится с целью определения степени удовлетворенности предоставляемыми образовательными услугами, оценки деятельности спортивной школы.

Анкетирование педагогов проводится с целью определения качества существующей образовательной системы учреждения.

2. Методическая часть образовательной программы

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.

Так как программы формируются на основе системно-деятельностного подхода, в связи с чем личностное, социальное, познавательное развитие обучающихся определяется характером организации их деятельности, в первую очередь учебно-тренировочной, а процесс функционирования МУ ДО «ЦРФКС» рассматривается как совокупность следующих взаимосвязанных компонентов: цели образования; содержания образования; форм, методов, средств реализации этого содержания (технологии преподавания, освоения, обучения); субъектов системы образования (тренеров-преподавателей, обучающихся, их родителей (законных представителей); материальной базы как средства системы образования, в том числе с учетом принципа преемственности этапов обучения, который может быть реализован как через содержание, так и через формы, средства, технологии, методы и приемы работы.

Реализуемые дополнительные общеобразовательные программы при конструировании и осуществлении образовательной деятельности ориентируются на личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности, на создание соответствующих условий для саморазвития творческого потенциала личности. Осуществление принципа индивидуально-

дифференцированного подхода позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Образовательная деятельность в соответствии с реализуемыми программами организуется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей.

Образовательная программа формируется с учетом индивидуальных особенностей, потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

2.1. Содержание образования

Образовательная программа по виду спорта – это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности обучающихся.

Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов.

Образовательная программа по виду спорта содержит такие разделы, как теоретическая подготовка, физическая (общая и специальная) подготовка, спортивная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медико-биологический контроль.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий и непосредственно в спортивной тренировке. При проведении занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность, вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Физическая подготовка (общая, специальная)

Физическая подготовка осуществляется по двум видам: общая (ОФП) и специальная (СФП) для каждого вида спорта. При составлении учебного плана учитывается возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес СФП, непрерывное совершенствование спортивной техники.

На всех этапах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической и специальной подготовки. Определение количественных и качественных показателей позволяет определить уровень подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа

подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Спортивная подготовка по определенному виду спорта в большей мере начинает проявляться с 4-5 года обучения. Так, учебные группы 4-5 годов обучения считаются этапом начальной спортивной специализации, учебные группы 6-8 годов обучения – этап углубленной спортивной специализации.

На всех этапах спортивной подготовки большую роль играет выявление спортивных способностей юного спортсмена. Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможностей их прогрессивного развития.

Психологическая подготовка

На этапах 1-3 годов обучения основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В учебных группах 4-8 годов обучения уделяется внимание закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование личностных качеств, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Основными средствами остаются психолого-педагогические методы, использование методов аутогенной тренировки, самоубеждения, самовнушения.

Использование средств **восстановления** имеет определенную системность и направленность, зависит от этапа многолетней тренировки.

Инструкторская и судейская подготовка

Содержание инструкторской и судейской практики определяется спецификой вида спорта. Это учитывается при планировании теоретических занятий путем разработки разделов, определения тем и количества часов по годам обучения. Учебный материал распределяется по годам обучения, начиная с учебных групп 4 года обучения и старше.

Медико-биологический контроль (углубленный, текущий, этапный)

На этапах 1-3 годов обучения в начале и в конце учебного года целесообразно проводить углубленный медицинский осмотр с целью определения пригодности детей к занятиям спортом, уровня состояния здоровья, исходного уровня физической и функциональной подготовленности, позволяющего следить за переносимостью нагрузок, своевременного применения необходимых лечебно-профилактических мер. На учебном этапе с 4 года обучения так же целесообразно проводить углубленные медицинские осмотры, наряду с ними – этапные и текущие осмотры, основной задачей которых является: контроль за динамикой здоровья, выявление ранних признаков переутомления, остаточных явлений после болезни, травм, получения объективной информации о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам.

Примерное распределение разделов подготовки по годам обучения приведены в Приложении 2.

**Программно-методическое обеспечение образовательной программы.
Перечень реализуемых дополнительных общеобразовательных
общеразвивающих программ**

МУ ДО «ЦРФКС» реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности на бесплатной основе в рамках персонифицированного финансирования и установленного муниципального задания.

Перечень программ по видам спорта может меняться в зависимости от количества учебных групп по каждому виду спорта, контингента, возраста обучающихся и определяется на учебный год учебным планом и муниципальным заданием.

Примерный перечень и сроки реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых МУ ДО «ЦРФКС»:

№ п/п/	Спортивное отделение	Год обучения	Учебная программа
Программы, реализуемые в рамках социального заказа (персонифицированного финансирования)			
1	баскетбол	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
2	греко-римская борьба	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»
3	дзюдо	1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. 1-й год обучения»
4		2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. 2-й год обучения»
5		3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. 3-й год обучения»
6	лыжные гонки	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
7	футбол	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
8		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения
9		1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик»
10	художественная гимнастика	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика»
Программы, реализуемые в рамках муниципального задания			
1	баскетбол	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Старт»
2		4,5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»
3		4,5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Техничко-тактическая подготовка 4-

			5 год обучения»
4	бокс	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»
5		1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Старт»
6		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Общая физическая подготовка» 6- 8 год обучения
7		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Техничко-тактическая подготовка» 6- 8 год обучения
8	гребля на байдарках	6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ. Общая физическая подготовка» 6-8 год обучения»
9		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ. Техническо-тактическая подготовка 6- 8 год обучения»
10	греко-римская борьба	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Старт»
11		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка» 6- 8 года обучения»
12		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка 6- 8 год обучения»
13	дзюдо	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Старт»
14		4, 5	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»
15		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Техничко-тактическая подготовка 4-5 год обучения»
16	Легкая атлетика	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. База»
17		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»
18		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Техническо-тактическая подготовка 6-8 год обучения»
19	лыжные гонки	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжне гонки»
20		1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжне гонки. Старт»
21		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»
22		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Техническо-тактическая подготовка 4-5 год обучения»

23	футбол	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Старт»
24		1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик. Старт»
25		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Техничко-тактическая подготовка 4-5 год обучения»
26		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»
27		6, 7, 8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол. Техничко-тактическая (техническая) подготовка 6-8 год обучения»
28	художественная гимнастика	1, 2, 3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Старт»
29		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения»
30		4, 5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Техническая и тактическая подготовка 4-5 год обучения»

3. Организационный раздел

Условия для реализации образовательной программы

Интегративным результатом выполнения требований к условиям реализации образовательной программы ЦРФКС является создание и поддержание развивающей образовательной среды, адекватной задачам достижения личностного, социального, коммуникативного, физического, трудового развития обучающихся.

Созданные условия

- обеспечивают достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и реализацию предусмотренных в ней дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по видам спорта;
- учитывают особенности образовательного учреждения, его организационную структуру, запросы участников образовательного процесса в области физической культуры и спорта;
- предоставляют возможность взаимодействия с социальными партнерами, использование ресурсов социума.

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных образовательной программой, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы:

Вид спорта	Количество тренеров-преподавателей	Образование	Квалификационная категория	Педагогический стаж
Баскетбол	1	высшее - 1	первая -1	15 лет
Бокс	1	высшее – 1	первая – 1	30 лет
Греко-римская борьба	2	высшее – 1 ср.специальное – 1	первая – 2	28 лет, 18 лет
Гребля на байдарках	1	высшее – 1	высшая -1	24 года
Дзюдо	2	высшее – 1 ср.специальное – 1	высшая -1	32 года, 2 года
Легкая атлетика	2	высшее – 2	первая – 2	25 лет, 41 год
Лыжные гонки	3	высшее – 3		31 год, 18 лет, 2 года
Футбол	8	высшее -3 ср.специальное – 3	высшая - 1	25 лет, 24 года, 8 лет, 7 лет, 3 года (2), 2 года
Художественная гимнастика	2	высшее – 2	первая – 1	10 лет

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основное здание ЦРФКС - второй этаж трехэтажного здания, расположенного по адресу: город Волжск, улица Либкнехта, 128. Общая рабочая площадь 603,5 кв.м. В утренние часы спортивный зал используется для учебных занятий МОУ О(С)ОШ, во второй половине дня – для занятий отделений по футболу, боксу. Здесь имеются кабинеты для административно-методического, обслуживающего и тренерского состава, раздевалки, сантехнические помещения. Спортивный зал оснащен: баскетбольными щитами, волейбольной сеткой, гимнастической стенкой, нестандартным оборудованием для подтягивания, легкоатлетическими барьерами, стойками для прыжков в высоту. Оборудован зал бокса, оснащенный рингом, боксерскими грушами, нестандартным спортивным оборудованием. Имеется тренажерный зал, оборудованный нестандартным спортивным оборудованием, гантелями, гириями.

Филиал, расположенный по ул. Ленина, 61^Б, общей площадью 538,9 кв. м представляет собой ***спортивный зал для занятий различными видами борьбы***. В помещении филиала также имеются: два кабинета для тренерского состава, кабинет для отдыха, оснащенный аудио-видео аппаратурой, снарядная, сантехнические помещения, две душевые с четырьмя лейками, три раздевалки. Зал оснащен специальным покрытием для пола – татами, размером 160м², баскетбольными щитами, теннисным столом. Зал борьбы используется для занятий отделений дзюдо во вторую половину дня.

Филиал по ул. Грибоедова, 2^А общей площадью 461,7 м² представляет собой ***спортивный зал*** для занятий отделения по художественной гимнастике. Имеются спортивные площадки для игр в футбол, баскетбол. В зале имеется ковровое покрытие для занятий художественной гимнастикой, шведскими стенками, спортивным оборудованием для предметной подготовки.

Филиал «Лыжная база» по ул. Куйбышева, 22 общей площадью 300 м² предназначен для хранения имеющегося лыжного инвентаря и подготовки спортсменов к стартам. На первом этаже лыжной базы расположен зал, который служит для подготовки лыжного инвентаря, лыжехранилище, служебные помещения, методический кабинет. На втором этаже расположены помещения для хранения и обработки лыж, тренерская комната и раздевалки. Гараж, общей площадью 40м², предназначен для хранения снегохода. Имеется ратрак, снегоход, 70 комплектов лыжного инвентаря, полученных по программе «Подготовка и сдача тестирования нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». На территории лыжной базы имеется лыжероллерная трасса протяженностью 2,8 км.; в зимний период готовятся освещенные лыжные трассы различной протяженностью. На территории лыжной базы установлена хоккейная коробка, переданная МУ ДО «ЦРФКС» по программе «Спорт – норма жизни», имеется лёдозаливочная машина.

Физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа (ул. Орлова, 1а) предназначен для занятий физической культурой и спортом, проведения спортивно-массовых мероприятий для различных слоев населения.

Комплект спортивно-технологического оборудования ФОКОТа включает: искусственное покрытие под размер поля 30х60 м; мобильную баскетбольную ферму; беговые дорожки; сборно-разборные трибуны на 100 мест; уличные ворота для мини-футбола и гандбола; стойки для волейбола; хоккейные ворота с ограждающей сеткой по периметру; снаряд спортивный гимнастический, применяемый для выполнения упражнений главным образом в висе и упоре, включающий в себя горизонтально-расположенные параллельные жерди; уличный силовой тренажер для верхней тяги; уличный силовой тренажер для жима ногами; уличный силовой тренажер для тренировки грудных мышц; уличный силовой тренажер для разведения ног; уличный силовой тренажер для подтягивания/отжимания с противовесом; уличный кардиотренажер на все группы мышц; уличный спортивный комплекс, включающий брусья для отжиманий, шведскую стенку, турники, платформы-отягощения.

В выходные дни и в каникулярное время на всех объектах помимо учебно-тренировочной работы проводятся школьные, городские и республиканские соревнования по видам спорта, мероприятия физкультурно-спортивной спортивной и оздоровительной направленности.

Кроме объектов ЦРФКС, учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится на базах:

- общеобразовательной школы № 5 (баскетбол);
- городского дворца спорта (футбол);
- гребной базы (гребля на байдарках и каноэ);
- легкоатлетический манеж ПЧ-12 (легкая атлетика);
- спортивной площадки «МарбумАрена» (футбол);
- спортивного зала «МарБум» (футбол);
- МУДО ЦДО «Каскад» (греко-римская борьба)

4. Перечень мероприятий, направленных на реализацию образовательной программы

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный за исполнение
Организационно-методическая работа			
1.	Совершенствовать нормативно-правовую базу, регулирующую деятельность учреждения	По мере необходимости	Директор, Зам. директора по УВР
2.	Комплектование кадров	Ежегодно, сентябрь	Директор
3.	Комплектование объединений	Ежегодно, август-сентябрь	Директор, тренеры- преподаватели
4.	Проводить работу по обновлению, корректировке и утверждению образовательных программ	Ежегодно	Зам. директора по УВР
5.	Проводить работу по совершенствованию документальной базы деятельности методической структуры учреждения	Ежегодно	Зам. директора по УВР, методист
6.	Совершенствовать работу с родительской общественностью, промышленными объединениями, предпринимателями, направленную на повышение качества и ресурсное обеспечение учебно-тренировочного и воспитательного процесса	Постоянно	Директор, Зам. директора по УВР
7.	Проводить работу по информированию детей, родителей, общественности об образовательных услугах ЦРФКС	Постоянно	Зам. директора по УВР, методист
8.	Проводить работу по организации медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса	Постоянно	Директор
9.	Проводить мероприятия по самообследованию, анализ образовательной деятельности	Регулярно	Зам. директора по УВР
10.	Осуществлять сбор, обработку, хранение и представление информации о состоянии и динамике развития образовательного учреждения	По мере необходимости	Зам. директора по УВР, методист
11.	Совершенствовать работу по реализации практико-ориентированных проектов	По плану работы	Зам. директора по УВР
12.	Проводить работу по размещению на официальном сайте информации и обновлений	Регулярно	Зам. директора по УВР
13.	Проводить работы по подготовке учреждения к новому учебному году	Ежегодно, июль-август	Директор
14.	Освещать в СМИ социальных сетях проводимые мероприятия физкультурно-спортивной направленности, итоги выступлений воспитанников на соревнованиях различного уровня	Регулярно	Зам. директора по УВР
Работа с кадрами			
1.	Формировать современный имидж тренера-преподавателя через муниципальные и республиканские конкурсы педагогического мастерства	По плану	Зам. директора по УВР
2.	Обеспечивать повышение квалификации и профессиональной переподготовки педагогических работников ЦРФКС	Регулярно	Зам. директора по УВР
3.	Отслеживать рост педагогического мастерства путем	Регулярно	Зам. директора по

	проведения постоянного мониторинга педагогической деятельности		УВР, методист
4.	Обеспечивать взаимодействие ЦРФКС с республиканскими СШОР, федерациями по видам спорта для поддержки и обмена информацией через участие в семинарах, практикумах, публикацию в Интернете, обмен опытом	Регулярно	Директор, Зам. директора по УВР
5.	Создавать условия для проведения плановой аттестации сотрудников в соответствии с современными требованиями	По плану аттестации	Зам. директора по УВР, методист
6.	Обеспечивать методическое сопровождение аттестации педагогов	По плану аттестации	Зам. директора по УВР, методист
Учебно-воспитательная работа			
1.	Совершенствовать систему организации и проведения спортивно-массовых мероприятий	Постоянно	Директор, тренеры-преподаватели
2.	Обеспечивать участие воспитанников ЦРФКС в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня	По плану учебно-воспитательной работы	Директор, тренеры-преподаватели
3.	Организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия согласно плану проведения	По плану учебно-воспитательной работы	Директор, тренеры-преподаватели
4.	Организовывать физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с воспитанниками: туристические походы, праздники и Дни здоровья, посещение бани, сауны и т.п.	По плану работы	Тренеры-преподаватели
5.	Активизировать работу по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс	Постоянно	Тренеры-преподаватели
6.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов, стенгазет и т.д.)	По мере необходимости	Зам. директора по УВР, методист
7.	Вести контроль за успеваемостью воспитанников в общеобразовательной школе	Регулярно	Тренеры-преподаватели
8.	Организовывать и проводить мероприятия, обеспечивающие здоровьесбережение участников образовательного процесса	По плану учебно-воспитательной работы	Зам. директора по УВР, методист, тренеры-преподаватели
9.	Проводить мероприятия, способствующие повышению престижности учреждения и поддержки перспективных спортсменов	По плану учебно-воспитательной работы	Зам. директора по УВР, методист, тренеры-преподаватели
10.	Активизировать работу по внедрению и использованию дистанционных форм обучения	По мере необходимости	Зам. директора по УВР, методист
Учебно-спортивная работа			
1.	Составить и утвердить план-график внутришкольных и городских спортивно-массовых мероприятий	Ежегодно, август-сентябрь	Зам. директора по УВР
2.	Подготовить и утвердить единый календарь спортивно-массовой работы	Ежегодно, сентябрь	Зам. директора по УВР

3.	Обеспечивать реализацию учебных планов в полном объеме	Согласно расписанию	тренеры-преподаватели
4.	Обеспечивать участие воспитанников в соревнованиях различного уровня	Согласно календарю соревнований	Директор, тренеры-преподаватели
5.	Организовывать работу отрядов летнего оздоровительного лагеря	Ежегодно, июнь	Директор, тренеры-преподаватели
6.	Организовывать проведение учебно-тренировочных сборов для воспитанников отделений	Ежегодно, июнь-август	Директор, тренеры-преподаватели
7.	Организовывать и проводить городские спортивные мероприятия; принимать активное участие в проводимых городских спортивно-массовых мероприятиях	По плану учебно-воспитательной работы	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
8.	Активизировать совместную работу с ПМСЦ (проведение психологических тренингов с воспитанниками спортивных отделений)	По плану	Зам. директора по УВР
Работа по охране труда и технике безопасности			
1.	Проводить вводный инструктаж при приеме на работу, инструктаж на рабочем месте.	По мере необходимости	Директор
2.	Проводить инструктажи и беседы с учащимися по технике безопасности и пожарной безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Ежегодно, сентябрь, январь; по мере необходимости	Тренеры-преподаватели
3.	Проводить инструктаж с педагогическим и техническим персоналом, воспитанниками ЦРФКС при возникновении чрезвычайных ситуаций	по мере необходимости	Специалист по ОТ
4.	Разработать, утвердить графики проведения и проводить эвакуационные тренировки.	2 раза в год	Специалист по ОТ
5.	Проводить с детьми инструктажи по технике безопасности, правилах поведения в пути с заполнением журналов при выезде на соревнования	Постоянно	Тренеры-преподаватели
6.	Проводить своевременно обучение работников по охране труда и технике безопасности	1 раз в 3 года	Специалист по ОТ
Работа по профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков			
1.	Проводить работу по нормативно-правовому обеспечению образовательного процесса по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.	в течение года	Зам. директора по УВР
2.	Выявлять воспитанников отделений ЦРФКС, находящихся в социально опасном положении. Составлять социальный паспорт ДЮСШ.	сентябрь-октябрь	педагог-организатор
3.	Проводить анализ работы за учебный год. Составлять план мероприятий, направленных на профилактику безнадзорности и правонарушений на летний период.	май	Методист, педагог-организатор
4.	Проводить первичную (подготовительную) профилактическую работу (беседы с воспитанниками, родителями, выяснение аспектов проблемы и возможные причины ее возникновения).	в течение года	Тренеры-преподаватели

5.	Активизировать работу с родителями детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, посещающих спортивные отделения	в течение года	Зам. директора по УВР, педагог-организатор
6.	Обеспечивать размещение наглядной информации по профилактике вредных привычек	в течение года	педагог-организатор
7.	Обеспечивать участие воспитанников, состоящих на учете в мероприятиях и соревнованиях различного уровня (школьных, городских, республиканских)	в течение года	педагог-организатор, тренеры-преподаватели
8.	Привлекать воспитанников к общественно-полезному труду (оформление места проведения соревнований, проведение субботников и т.п.)	в течение года	Тренеры-преподаватели
9.	Принимать участие в профилактических акциях	по плану	Зам. директора по УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели

Внутриучрежденческий контроль

1.	Проводить анализ и контроль организации образовательного процесса	ежемесячно	Директор, зам. директора по УВР
2.	Проводить анализ качества реализации тренерами-преподавателями учебных программ. Отчет за год.	май	Зам. Директора по УВР, методист
3.	Проводить оценку деятельности тренеров-преподавателей при проведении аттестации	по плану аттестации	аттестационная комиссия
4.	Проводить анкетирования воспитанников и их родителей (лиц их заменяющих) по вопросам удовлетворенности качеством предоставляемых школой услуг и т.п.	в течение года	Зам. Директора по УВР
5.	Проводить анализ итогов сдачи - контрольных нормативов - переводных нормативов.	октябрь апрель	Зам. Директора по УВР
6.	Проводить анализ результативности участия воспитанников в соревнованиях	декабрь апрель	Зам. Директора по УВР
7.	Проводить контроль устранения замечаний, недостатков в работе, реализации предложений и рекомендаций, полученных во время проверки	по результатам проведенных проверок	Директор, Зам. Директора по УВР
8.	Проводить самообследование деятельности учреждения	ежегодно до 01.04	Зам. Директора по УВР

Приложение 1
к Образовательной программе

Критерии по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по видам спорта

Вид спорта	Год обучения, возраст	Критерии к программе
Баскетбол	1 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Технику безопасности при занятиях баскетболом. 2. Правила личной гигиены. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. Уметь: 1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. 2. Владеть основными приемами владения мячом. 3. Делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.
	2 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Историю развития баскетбола. 2. Лучших игроков России. 3. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы). Уметь: 1. Уметь передвигаться в защитной стойке. 2. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге. 3. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления. 4. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках. 5. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.
	3 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Основы здорового образа жизни. 2. Правила игры в баскетбол. 3. Историю физической культуры и спорта в России. Уметь: 1. Выполнять передачи мяча различными способами. 2. Выполнять ведение мяча с различной скоростью и высотой отскока правой и левой руками. 3. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.
	4, 5 год обучения с 11 лет	Знать: 1. Гигиенические знания, умения и навыки; 2. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

		3. Роль физической культуры и спорта в современном обществе; 4. Требования техники безопасности на занятиях баскетболом; 5. Основы спортивной подготовки; 6. Правила соревнований по баскетболу; 7. Основы спортивного питания; 8. Требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Уметь: 1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями; 2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП; 3. Уметь выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; 4. Уметь выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру. 5. Владеть навыками в организации и проведении соревнований; 6. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; 7. Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры.
Греко-римская борьба	1 год обучения с 7 лет (допускается прием с 6 лет)	Знать: 1. Нормы поведения в коллективе и в обществе; 2. Правила техники безопасности, 3. Гигиену, закаливание, режим борца; Уметь: 1. Выполнять учебные задания на занятиях; 2. Правильно выполнять общеразвивающие упражнения; 3. Выполнять страховку и само страховку;
	2,3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Тактико-технические требования выполнения основных элементов; 2. Терминологию спортивной борьбы; 3. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца; Уметь: 1. Самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; 2. Выполнять прием, защиту, контрприем; 3. Выполнять игровые комплексы с элементами единоборств; 4. Проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана
	4,5 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Принципы влияния занятий борьбой на строение и функции организма; 2. Технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях борьбой;

		<p>3. Основы техники и тактики спортивной борьбы.</p> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять технико-тактические действия в соответствии с программным материалом; 2. Проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом; 3. Проводить «коронные» приемы в схватках.
	6,7,8 год обучения с 11 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий; 2. Принципы предупреждения перенапряжения и травм в спортивной борьбе; 3. Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе; 4. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; 5. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов; 6. Различные алгоритмы технико-тактических действий. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Успешно применять технику и тактику греко-римской борьбы; 2. Выполнять 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере; 3. Составлять и реализовывать тактический план проведения схватки; 4. Проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток в начале, середине и конце поединка; 5. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их; 6. Выполнять приемы страховки и само страховки.
Гребля на байдарках и каноэ	1 год обучения с 7 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения на воде, в спортивном и тренажерном зале; 2. Правила личной гигиены; 3. Основные правила соревнований; <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавать; 2. В случае переворота лодки на воде, доплыть до берега с инвентарем; 3. Сидеть в лодке, владеть веслом.
	2,3 год обучения с 8 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения на воде, в спортивном и тренажерном зале; 2. Действия в случае если лодка перевернулась; 3. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими; 4. Правила соревнований; <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранять равновесие,

		2. Управлять лодкой, 3. Выполнять гребок в целом и по элементам.
	4,5 год обучения с 10 лет	Знать: 1. Меры безопасности при занятиях на воде, спасение и оказание помощи при аварии; 2. Правила организации и проведения соревнований; 3. Основы техники и тактики гребного спорта; Уметь: 1. Тормозить веслом; 2. Выполнять повороты и руление; 3. Действовать в воде в случае переворота байдарки.
	6,7,8 год обучения с 13 лет	Знать: 1. Основы техники и тактики гребного спорта; 2. Влиянии водных потоков от других судов на управляемость байдарки; 3. Меры безопасности при занятиях на воде, спасение и оказание помощи при аварии; Уметь: 1. Правильно и уверенно передвигаться на дистанции; 2. Владеть основами техники (выполнять полную амплитуду гребка, работа ног, разворот туловища); 3. Действовать в воде в случае переворота байдарки.
Легкая атлетика	1 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Общие гигиенические требования. 3. Основные элементы бега. Уметь: 1. Проводить самостоятельную разминку. 2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения. 3. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию.
	2,3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Историю развития легкой атлетики. 2. Отличительные особенности бега. 3. Правила поведения на соревнованиях. Уметь: 1. Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. 2. Владеть основами техники бега на короткие и средние дистанции. 3. Владеть техникой высокого и низкого старта;
	4,5 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

		2. Основы техники бега, прыжков. 3. Типичные ошибки при беге. Уметь: 1. Проводить разминку с группой. 2. Выполнять специально-беговые, специально-прыжковые упражнения. 3. Выполнять эстафетный бег.
	6,7,8 год обучения с 11 лет	Знать: 1. Правила соревнований по легкой атлетике. 2. Функции судьи при участниках, старших судей. 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. Уметь: 1. Владеть техникой бега на короткие и средние дистанции. 2. Владеть техникой низкого старта и стартового разбега. 3. Выполнять финишное ускорение. 4. Уметь вести протокол соревнований по легкой атлетике
Бокс	1 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Требования техники безопасности при занятиях боксом. 2. Правила личной гигиены. 3. Основы техники бокса. Уметь: 1. Выполнять специальные упражнения. 2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость. 3. Владеть основами техники бокса.
	2,3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. История развития бокса. 2. Влияние физических упражнений на организм человека 3. Правила поведения на соревнованиях по боксу. Уметь: 1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них. 2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита 3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).
	4,5 год обучения с 10 лет	Знать: 1. Правила соревнований по боксу. 2. Жесты рефери в ринге 3. Правила ведения боя.

		Уметь: 1. Владеть техникой выполнения ударов. 2. Владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов. 3. Владеть основами технических и тактических действий.
	6,7,8 год обучения с 12 лет	Знать: 1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. 2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. Уметь: 1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них. 2. Владеть техникой и тактикой ведения боя. 3. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера
Дзюдо	1 года обучения с 7 лет (допускается прием с 6 лет)	Знать: 1. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. 2. Правила личной гигиены. 3. Основы техники дзюдо. Уметь: 1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 2. Владеть основами техники дзюдо. 3. Выполнять специальные борцовские упражнения.
	2,3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Историю зарождения и развития борьбы дзюдо. 2. Правила соревнований по дзюдо. 3. Основные понятия, термины дзюдо. Уметь: 1. Выполнять основные технические действия. 2. Применять изученные технические действия в соревновательных условиях. 3. Владеть самообороной (освобождение от захватов).
	4,5 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. 2. Основы тактики. 3. Основные приемы техники боя. Уметь: 1. Владеть основами тактики боя. 2. Применять технику и тактику в соревновательных условиях.

Футбол	6,7,8 год обучения с 11 лет	<p>3. Планировать соревновательный день.</p> <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения 2. Знать обязанности и права участника соревнований по дзюдо. 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть основными техническими приемами. 2. Владеть тактикой ведения поединка. 3. Судить соревнования в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, помощника секретаря.
	1 года обучения с 6 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Требования техники безопасности при занятиях футболом. 2. Правила личной гигиены. 3. Знать простейшие правила подвижных игр. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть основами техники. 2. Владеть начальными тактически действиями. 3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
	2,3 год обучения с 7 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Историю развития игры в футбол; 2. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. 3. Правила игры в футбол. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять технические приёмы. 2. Владеть основами тактических действий. 3. Владеть навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами.
	4,5 год обучения с 9 лет	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тактические варианты игры в футбол. 2. Терминология технических приёмов в футболе. 3. Права и обязанности игроков. 4. Знать правила безопасного поведения во время занятий футболом. 5. Основы спортивного питания. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 2. Владеть основами тактики командных действий. 3. Прочно владеть основами техники и тактики.

		4. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
	6,7,8 год обучения с 10 лет	Знать: 1. Основы спортивного питания. 2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. Уметь: 1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. 2. Владеть индивидуальной и командной тактикой игры в футбол. 3. Применять тактические и технические приёмы в игре 4. Выполнять розыгрыши стандартных положений, базовые технические и тактические приёмы игры. 5. Владеть навыками в организации и проведении соревнований.
Лыжные гонки	1 год обучения с 7 лет (допускается прием с 6 лет)	Знать: 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам. 2. Правила личной гигиены. 3. Влияние физических упражнений на организм человека Уметь: 1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности. 2. Спускаться со склонов в высокой, основной стойках 3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»
	2 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Историю развития лыжного спорта. 2. Основные понятия, термины лыжных гонок. 3. Основы правил соревнований в избранном виде спорта. Уметь: 1. Применять правила безопасности на занятиях. 2. Передвигаться классическими лыжными ходами. 3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». 4. Тормозить на лыжах «плугом».
	3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Теорию лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам. Уметь: 1. Владеть элементами классических лыжных ходов.

		2. Спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках; 3. Применять основные элементы конькового хода.
	4, 5 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах-роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. 2. Основы тренировочного процесса. 3. Основы техники лыжных ходов. 4. Правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь: 1. Владеть элементами классических лыжных ходов. 2. Применять основные элементы конькового хода. 3. Владеть техникой спуска со склонов и техникой подъемов. 4. Передвигаться на лыжах в горнолыжной технике. 5. Выполнять восстановительные мероприятия.
	6,7,8 год обучения с 11 лет	Знать: 1. Способы ходов на лыжах и их характеристики. 2. Технику преодоления подъемов различной крутизны и технику спусков в различных стойках. 3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов. Уметь: 1. Владеть техникой классических и коньковых ходов. 2. Выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны. 3. Оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки; 4. Владеть навыками в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке.
Художественная гимнастика	1 год обучения с 5 лет	Знать: 1. О пользе занятий физическими упражнениями. Уметь: 1. Заниматься самостоятельно утренней гимнастикой; 2. Выполнять простейшие строевые упражнения; 3. Выполнять простые танцевальные шаги; 4. Выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики; 5. Выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики; 6. Распознавать характер музыкального произведения.

	2 год обучения с 6 лет	Знать: 1. Приемы расслабления; 2. Элементарные сведения об организме человека; 3. Правила здорового питания; Уметь: 1. Контролировать свое самочувствие; 2. Выполнять движения под музыку; 3. Выполнять танцевальные шаги; 4. Выполнять специальные элементы с предметами художественной гимнастики; 5. Согласованно выполнять двигательные действия; 6. Выполнять вспомогательные упражнения художественной гимнастики
	3 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Приемы самоконтроля за физическим состоянием; 2. Правила личной гигиены; 3. Приемы самоанализа; Уметь: 1. Четко выполнять базовые элементы; 2. Четко выполнять специальные элементы; 3. Выполнять соревновательные упражнения; 4. Выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение; 5. Распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.
	4,5 год обучения с 8 лет	Знать: 1. Общие теоретические знания о правилах вида спорта «художественная гимнастика». 2. Основные методы саморегуляции и самоконтроля. 3. Знать технику выполнения движений и требования к их выполнению. 4. Знать компоненты беспредметной подготовки (равновесие, вращения, прыжки, акробатические и танцевальные упражнения); компоненты предметной подготовки (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) 3. Антидопинговые правила, правила соревнований. Уметь: 1. Выполнять упражнения для развития ловкости, прыгучести, выносливости, быстроты. 2. Выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение. 3. Выполнять базовые элементы средней и высшей групп трудности. 4. Выполнять сложные элементы, моделировать перспективные элементы и соединения. 5. Получить уровень спортивной квалификации (I спортивный разряд, спортивный разряд КМС)

Приложение 2
к Образовательной программе

Примерное распределение разделов подготовки по годам обучения

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Этап начальной специализации				Этап спортивной специализации			
		1,2,3 год обучения (Старт)		1,2,3 год обучения		4, 5 год обучения				6, 7, 8, 9 год обучения			
		ОФП		ТТП		ОФП		ТТП		ОФП		ТТП	
		Год /ч	Неделя/ч	Год /ч	Неделя/ч	Год/ч	Неделя/ч	Год/ч	Неделя/ч	Год/ч	Неделя/ч	Год/ч	Неделя/ч
1.	Общефизическая подготовка	19	0,54	39	1,07	110	2,4			140	3,0		
2.	Специальная физическая подготовка	15	0,41	29	0,81	98	2,2			160	3,5		
3.	Техническая подготовка	17	0,48	34	0,95			137	3,3			180	3,9
4.	Тактическая подготовка	6	0,16	12	0,32			75	1,7			140	3,0
5.	Теоретическая подготовка	5	0,13	9	0,26	16	0,2	16	0,2	19	0,5	19	0,5
6.	Психологическая подготовка	3	0,08	6	0,16	12,5	0,15	12,5	0,15	15	0,3	15	0,3
7.	Участие в соревнованиях	7	0,20	15	0,41	39,5	1,05	35,5	0,65	80	1,7	60	1,3
8.	Всего часов на 1 группу	72	2	144	4	276	6	276	6	414	9	414	9