

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития физической культуры и спорта»
г. Волжска Республики Марий Эл**



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**муниципального учреждения дополнительного образования
«Центр развития физической культуры и спорта»
г. Волжска Республики Марий Эл**

на 2018 – 2021 годы

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Образовательная программа муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл (далее – образовательная программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждений физкультурно-спортивной направленности, определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Основополагающими документами для разработки образовательной программы являются:

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

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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 04.07.2014 г. № 41;

Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Современный спорт развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

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.

Образовательная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной подготовки, обобщения передового опыта учреждений дополнительного образования спортивной направленности. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям углубленной спортивной специализации при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

1.2. Система образования, структура, цели и задачи образования

Целями реализации образовательной программы являются:

- оказание услуг в сфере дополнительного образования;
- создание условий для реализации права граждан на получение дополнительного образования;
- формирование мотивации личности к самосовершенствованию через реализацию дополнительных общеобразовательных программ в интересах личности, общества, государства и муниципального образования в области физической культуры и спорта.

Целевое назначение образовательной программы реализуется посредством решения следующих *основных задач*:

- обучение по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам по видам спорта;
- удовлетворение потребностей обучающихся в получении дополнительного образования, в реализации их потенциала с учетом индивидуального развития, потребностей и интересов;
- создание условий для обеспечения деятельности по подготовке высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта;
- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта, отбора особо одаренных детей, способных пополнить ряды сборных команд республики, страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Эффективность образовательной системы учреждения зависит от успешной реализации задач, поставленных на каждой ступени образования и 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.

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 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. Индивидуализация образования.
7. Отработка механизмов мониторинга образования.
8. Внедрение стандартов спортивной подготовки по видам спорта, развиваемым в учреждении.
9. Дальнейшее внедрение новых спортивных технологий и тренировочных методик.

1.3. 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 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 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 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 (общеразвивающих) 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.

2. Содержательный раздел

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.

2.2. Формы организации образовательного (тренировочного) процесса

ЦРФКС организует учебно-тренировочный процесс в соответствии с разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей

преимущество организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Формы организации тренировочного процесса

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В течение учебного года (спортивного сезона, зависящего от специфики вида спорта) согласно календарному плану ЦРФКС организуются и проводятся соревнования по боксу, баскетболу, волейболу, греко-римской борьбе, гребле на байдарках, дзюдо, легкой атлетике, лыжным гонкам, футболу, мини-футболу, фигурному катанию на коньках. Соревнования проводятся как в каникулярное время, так и в учебное время, в основном в выходные дни, чтобы не отрывать обучающихся от учебного процесса и организовать их досуг в свободное от учебы время.

Особенности образовательного процесса

Процесс обучения в ЦРФКС представляет собой организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на развитие личности, ее образование и воспитание.

Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса в ЦРФКС характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- детям предоставляется возможность сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход детей из одной группы в другую.

Учреждение реализует программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается на 15 сентября.

Занятия в объединениях по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. В целях массового обучения основам спортивной тренировки допускается работа с переменным составом

обучающихся только в группах спортивно-оздоровительного этапа и этапа первого года обучения.

Объём нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных примерной программой для системы дополнительного образования детей и рабочей программой по данному виду спорта.

Организация учебных занятий регламентируется расписанием. Общее расписание утверждается директором. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований, интересов занимающихся, занятости залов, объектов, на которых проводятся занятия.

Продолжительность учебных занятий зависит от направленности дополнительных образовательных программ. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и на этапе 1-3 годов обучения не должна превышать двух академических часов. В учебных группах с 4 года обучения, а так же при двухразовых занятиях в день – трех академических часов. В выходные и каникулярные дни учебно-тренировочные занятия могут быть дольше по времени, но 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.

Дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы по видам спорта в МУ ДО «ЦРФКС» разработаны в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта.

Продолжительность программ

Недельный режим учебной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Недельная нагрузка для учебных групп составляет:

- обучение по программе 1 года обучения – 6 часов в неделю (276 часов в год);
- обучение по программе 2, 3 года обучения – 9 часов в неделю (414 часов в год);
- обучение по программе 4, 5 года обучения 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 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).

Перевод спортсменов в группы следующего года обучения производится при условии положительной динамики прироста спортивных показателей на основании результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, а также по выполнению или подтверждению спортивных разрядов.

2.3. Реализуемые программы

МУ ДО «ЦРФКС» реализует дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы физкультурно-спортивной направленности на бесплатной основе в рамках 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.

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

Вид спорта	Наименование программы	Возраст обучающихся	Срок реализации программы	Направленность программы
Бокс	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу 1 года обучения	с 7 лет	1 год	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу 2, 3 года обучения	с 8 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 10 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Технико-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 10 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 12 лет	3 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу «Технико-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 12 лет	3 года	физкультурно-спортивная
Гребля на байдарках и каноэ	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гребле на байдарках и каноэ 1 года обучения	с 9 лет	1 год	физкультурно-спортивная

[illegible]

	(общеразвивающая) программа по дзюдо «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения			спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Технико-тактическая подготовка» 6, 7, 8 годов обучения	с 11 лет	3 года	физкультурно-спортивная
Легкая атлетика	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 1 года обучения	с 7 лет	1 год	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике 2, 3 года обучения	с 8 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 11 лет	3 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по легкой атлетике «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 11 лет	3 года	физкультурно-спортивная
Лыжные гонки	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам 1 года обучения	с 7 лет	1 год	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам 2, 3 года обучения	с 8 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 11 лет	3 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по лыжным гонкам «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 11 лет	3 года	физкультурно-спортивная
Фигурное катание на коньках	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках 1 года обучения	с 4 лет	1 год	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному	с 5 лет	2 года	физкультурно-

	катанию на коньках 2, 3 года обучения			спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 7 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Техническо-тактическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 7 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 9 лет	3 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по фигурному катанию на коньках «Техническо-тактическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 9 лет	3 года	физкультурно-спортивная
Футбол	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу 1 года обучения	с 6 лет	1 год	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу 2, 3 годов обучения	с 7 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Общая физическая подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 4, 5 года обучения	с 9 лет	2 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Общая физическая подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 10 лет	3 года	физкультурно-спортивная
	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по футболу «Технико-тактическая (техническая) подготовка» 6, 7, 8 года обучения	с 10 лет	3 года	физкультурно-спортивная

2.4. Критерии оценки качества образования

Реализация системы оценки показателей, характеризующих динамику развития учреждения, включает следующие этапы:

- планирование и подготовка работы по самообследованию;
- организация и проведение самообследования;
- обобщение полученных результатов.

Для оценки эффективности средств и методов тренировочных занятий в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений используется система педагогического контроля, благодаря которой осуществляется оценка эффективности тренировочного процесса.

Процесс *контрольно-переводных и приемных испытаний* - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на следующий этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых видах спорта частота тестирования может быть различной (3-4 и более раз в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) являются обязательными для всех учащихся ЦРФКС. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебных групп с 4 года обучения.

Одним из показателей результативности учебно-тренировочного процесса в учреждении является подготовка спортсменов-разрядников. Ежегодно методической службой учреждения проводится анализ подготовки из числа занимающихся спортсменами-разрядниками (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.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Образовательный процесс в ЦРФКС регламентируется учебным планом, разрабатываемым и утверждаемым учреждением самостоятельно в соответствии с федеральными законами, нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждений спортивной направленности. Учебный план ориентирован на воспитание гармонично развитого человека, образованного в вопросах основ физического воспитания и спорта, на подготовку юных спортсменов по развиваемым в учреждении видам спорта, спортсменов-разрядников, членов сборной команды города, республики.

Для реализации образовательной программы по видам спорта в учебный план включены следующие виды подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, контрольные испытания, участие в соревнованиях, медицинское обследование.

3.2. 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
Бокс	2	высшее - 2	первая - 1	21 год, 8 лет
Греко-римская борьба	2	высшее – 1 ср.специальное - 1	первая - 2	20 лет, 10 лет
Гребля на байдарках	2	высшее - 2	первая - 2	9 лет, 16 лет
Дзюдо	2	высшее - 2	высшая -1 первая - 1	20 лет, 24 года
Легкая атлетика	2	высшее - 2	первая - 1	37 лет, 21 год
Лыжные гонки	3	высшее - 3	высшая -2 первая - 1	40 лет, 41 год, 31 год
Фигурное катание на коньках	2	высшее - 2	первая - 2	17 лет, 16 лет
Футбол	3	высшее - 3	высшая -1 первая - 1	18 лет, 17 лет, 5 лет
Хоккей с шайбой	1	ср.специальное - 1		11 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.

Спортивный зал, зал бокса используется для занятий отделений по легкой атлетике, боксу. Здесь имеются кабинеты для: административно-методического, хозяйственного 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. Зал бокса, оснащенный рингом, боксерскими грушами, нестандартным спортивным

оборудованием. Имеется тренажерный зал, оборудованный нестандартным спортивным оборудованием, гантелями, гирями.

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.

Филиал по ул. Грибоедова, 2^А общей площадью 461,7 м² представляет собой **спортивный зал** для занятий отделений по футболу, лыжным гонкам, баскетболу, волейболу. Имеются спортивные площадки для игр в футбол, баскетбол. Для детей микрорайонов Дружба и Северный открыт филиал лыжной базы, имеются помещения для хранения лыжного инвентаря.

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.

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 проводилась на базах:

общеобразовательной школы города № 6, (греко-римская борьба);
ледового комплекса «Ариада» (фигурное катание на коньках);
городского дворца спорта (футбол, гребля на байдарках)
гребной базы (гребля на байдарках);
легкоатлетический манеж ПЧ-12 (легкая атлетика).

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,	Директор,

		август-сентябрь	тренеры-преподаватели
4.	Проводить работу по обновлению, 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	Ежегодно	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	Согласно графикам	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 школы к новому учебному году	Ежегодно, июль-август	Директор
14.	Освещать в СМИ 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 проведения постоянного мониторинга педагогической деятельности	Регулярно	Зам. директора по 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	По плану	Зам. директора по

	аттестации педагогов	аттестации	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
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	По плану учебно-	Зам. директора по УВР, тренеры-

		воспитательной работы	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	Социальный педагог
3.	Проводить анализ работы за учебный год. Составлять план мероприятий, направленных на профилактику безнадзорности и правонарушений на летний период.	май	Методист, социальный педагог
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, социальный педагог
6.	Обеспечивать размещение наглядной информации по профилактике вредных привычек	в течение года	социальный педагог
7.	Обеспечивать участие воспитанников, состоящих на учете в мероприятиях и соревнованиях различного уровня (школьных, городских, республиканских)	в течение года	социальный педагог, 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, социальный педагог, 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 учреждени	до 01.04	Зам. Директора по УВР

**Критерии по освоению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих)
программ по видам спорта:**

Вид спорта	Год обучения, возраст	Критерии к программе
Фигурное катание на коньках	1 год обучения с 4 лет	Знать: 1. Правила поведения в спортивном зале и на ледовой площадке; 2. Названия элементов; 3. Правила личной гигиены. Уметь выполнять: 1. Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад 2. Спирали: ласточка, пистолетик в связке вперед-назад-наружу или внутрь по кругу; 3. Прыжки в 1 оборот: перекидной, сальхов, тулуп в 1 оборот, каскад или связка из них; 4. Вращения на одной ноге (5-8 оборотов)
	2,3 год обучения с 5 лет	Знать: 1. Правила поведения в спортивном зале и на ледовой площадке; 2. Названия элементов; 3. Правила личной гигиены. Уметь выполнять: 1. Скольжение тройки по восьмерке ВН, ВВ, НН, НВ; 2. Спирали: спираль с перетяжкой по серпантину с захватом ноги; 3. Прыжки в 1 оборот: риттбергер в 1 оборот, флип в 1 оборот, лутц в 1 оборот, каскад или связка из них; 4. Вращения: в волчке или в волчке со сменой ноги (кол-во оборотов 5-8)
	4,5 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Влияние занятий спортом на организм занимающихся; 2. Правила личной и общественной гигиены; 3. Правила предупреждения спортивного травматизма; 4. Терминологию фигурного катания; 5. Требования к выполнению спортивных разрядов. Уметь выполнять: 1. Скольжение: дуги назад-наружу, назад-внутрь, назад-наружу скрещением спереди; 2. Спирали: спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов;

		3. Прыжки: Аксель, сальхов в 2 оборота, тулуп в 2 оборота; 4. Вращение комбинированное
	6,7,8 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Влияние занятий спортом на организм занимающихся; 2. Правила личной и общественной гигиены; 3. Правила предупреждения спортивного травматизма; 4. Терминологию фигурного катания; 5. Требования к выполнению спортивных разрядов; <u>Уметь выполнять:</u> 1. Скольжение: шаги Орлова по восьмерке, Джаксоны по диагонали, серия шагов с тройкой назад-наружу и чоктау (чешский шаг), серия шагов с перетяжками назад-наружу, серия шагов с перетяжками назад-внутрь; 2. Спирали; 3. Прыжки, каскады прыжков; 4. Вращения (кол-во оборотов – 15-25)
Греко- римская борьба	1 год обучения с 7 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 самостраховку;
	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; 3. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Уметь:

		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	Знать: 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 Уметь: 1. Выполнять 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере; 2. Составлять и реализовывать тактический план проведения схватки; 3. Проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток в начале, середине и конце поединка.
Гребля на байдарках и каноэ	1 год обучения с 9 лет	Знать: 1. Правила поведения на воде, в спортивном и тренажерном зале; 2. Правила личной гигиены; 3. Основные правила соревнований; Уметь: 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 10 лет	Знать: 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; Уметь 1. Сохранять равновесие, 2. Управлять лодкой, 3. Выполнять гребок в целом и по элементам.
	4,5 год обучения с 11 лет	<u>Знать:</u> 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; <u>Уметь:</u> 1. Тормозить веслом; 2. Выполнять повороты и руление;

Легкая атлетика	6,7,8 год обучения с 13 лет	3. Действовать в воде в случае переворота байдарки. 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 передвигаться на дистанции; 2. Владеть основами техники (выполнять полную амплитуду гребка, работа ног, разворот туловища); 3. Действовать в воде в случае переворота байдарки.
	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	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. 3. Планировать соревновательный день.
	6,7,8 год обучения с 11 лет	Знать: 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. Уметь: 1. Владеть основными техническими приемами. 2. Владеть тактикой ведения поединка. 3. Судить соревнования в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, помощника секретаря.

Футбол	1 года обучения с 6 лет	Знать: 1. Требования техники безопасности при занятиях футболом. 2. Правила личной гигиены. 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Уметь: 1. Владеть основами техники. 2. Владеть начальными тактическими действиями. 3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
	2,3 год обучения с 7 лет	Знать: 1. Историю развития игры в футбол; 2. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. 3. Правила игры в футбол. Уметь: 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	Знать: 1. Тактические варианты игры в футбол. 2. Терминология технических приёмов в футболе. 3. Права и обязанности игроков. Уметь: 1. Владеть основами тактики командных действий. 2. Прочно владеть основами техники и тактики. 3. 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. Владеть навыками в организации и проведении соревнований.
Лыжные гонки	1 год обучения с 7 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 3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой» 4. Тормозить на лыжах «плугом».
	2,3 год обучения с 8 лет	Знать: 1. История развития лыжного спорта. 2. Основы техники лыжных ходов. 3. Общую схему выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Уметь: 1. Передвигаться классическими лыжными ходами. 2. Спускаться со склонов в низкой стойке. 3. Применять основные элементы конькового хода. 4. Преодолевать подъемы «полуелочкой», «елочкой».
	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 техники лыжных ходов. 3. Правила поведения на соревнованиях 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.
	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. Выполнять скользящий шаг. 2. Выполнять попеременный двухшажный ход. 3. Выполнять повороты при спусках со склонов различной крутизны.

Приложение 2
к Образовательной программе

Примерное распределение разделов подготовки по годам обучения

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Этап начальной специализации				Этап спортивной специализации			
		1 год обучения		2, 3 год обучения		4, 5 год обучения				6, 7, 8, 9 год обучения			
						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	75	1,61	108	2,34	110	2,4			140	3,0		
2.	Специальная физическая подготовка	56	1,22	79	1,72	98	2,2			160	3,5		
3.	Техническая подготовка	66	1,43	98	2,13			137	3,3			180	3,9
4.	Тактическая подготовка	22	0,48	45	0,98			75	1,7			140	3,0
5.	Теоретическая подготовка	18	0,39	27	0,59	16	0,2	16	0,2	19	0,5	19	0,5
6.	Психологическая подготовка	11	0,24	16	0,35	12,5	0,15	12,5	0,15	15	0,3	15	0,3
7.	Участие в соревнованиях	28	0,61	41	1,0	39,5	1,05	35,5	0,65	80	1,7	60	1,3
8.	Всего часов на 1 группу	276	6	414	9	276	6	276	6	414	9	414	9