



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЭКСПРЕСС»  
(МАУ «СШОР «ЭКСПРЕСС»)

ул. Пушкина, д.12, город Великие Луки, Псковская область, 182100,  
он (факс) 8 (81153) 37787, телефон 8 (81153) 37210, ИНН 6025015708, e-mail: [ekspress@mart.ru](mailto:ekspress@mart.ru)

Согласовано:  
на тренерском совете  
МАУ «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Экспресс»  
г. Великие Луки  
протокол № 5  
«31» 08 2020г.

Утверждаю:  
Директор  
МАУ «Спортивная школа олимпийского  
резерва «Экспресс»  
С.Н. Поварешенков  
«31» 08 2020год  
Приказ № 28/17 от «31» 08 2020г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАМА**  
**структурного образовательного подразделения**  
**Муниципального автономного учреждения**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»**  
**на 2020-2021 гг.**

г. Великие Луки  
2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание.....	
2. Визитная карта.....	
3. Пояснительная записка.....	
4. Структура образовательной программы.....	
I. Стратегические приоритеты образовательной программы Учреждения Цели и задачи	
1. Общее положение.....	
2. Основные характеристики организации образовательного процесса. Режим образовательного процесса и наполняемость учебно-тренировочных групп.	
3. Футбол, баскетбол, волейбол, самбо, бокс, тхэквондо, каратэ, теннис.....	
4. Основные концептуальные идеи.....	
5. Стратегическая цель.....	
6. Тактическая цель.....	
7. Оперативные цели.....	
Содержательно-нормативные компоненты образовательной программы.....	
II. Учебный план образовательного учреждения.....	
1. Учебная программа по футболу.....	
2. Учебная программа по баскетболу.....	
3. Учебная программа по самбо.....	
4. Учебная программа по боксу.....	
5. Учебная программа по волейболу.....	
6. Учебная программа по тхэквондо.....	
7. Учебная программа по каратэ.....	
8. Учебная программа по хоккею.....	
9. Учебная программа по теннису.....	
10. Учебная программа по дзюдо.....	
11. Учебный план учебно-тренировочного процесса по футболу.....	
12. Учебный план учебно-тренировочного процесса по баскетболу.....	
13. Учебный план учебно-тренировочного процесса по самбо.....	
14. Учебный план учебно-тренировочного процесса по боксу.....	
15. Учебный план учебно-тренировочного процесса по волейболу.....	
16. Учебный план учебно-тренировочного процесса по каратэ.....	
17. Учебный план учебно-тренировочного процесса по тхэквондо.....	
18. Учебный план учебно-тренировочного процесса по хоккею.....	
19. Учебный план учебно-тренировочного процесса по теннису.....	
20. Учебный план учебно-тренировочного процесса по дзюдо.....	
III. Адресность образовательной программы.	
Программно-методическое обеспечение плана и используемые педагогами технологии	
1. Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)	
1.1. Футбол.....	
1.2. Баскетбол.....	
1.3. Самбо.....	
1.4. Бокс.....	
1.5. Волейбол.....	
1.6. Каратэ.....	
1.7. Тхэквондо.....	
1.8. Хоккей.....	
1.9. Теннис.....	
1.10. Дзюдо.....	
IV. Условия реализации образовательной программы.	
Различные формы текущей и итоговой аттестации обучающихся, способы учета их достижений	
1. Футбол.....	
2. Баскетбол.....	
3. Самбо.....	

4. Бокс.....
5. Волейбол.....
6. Каратэ.....
- 7.Тхэквондо.....
8. Хоккей.....
9. Теннис.....
10. Дзюдо.....

V. Нормативные требования по физической подготовке в спортивно-оздоровительной группе (СОЭ)

VI. Модель выпускника школы.....

VII/Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по общеразвивающим образовательным программам.

Список используемой литературы .....

	<b>Вид спорта</b>
<b>1. Объединение</b>	<b>1. футбол</b> <b>2. баскетбол</b> <b>3. самбо</b> <b>4. бокс</b> <b>5. каратэ</b> <b>6. волейбол</b> <b>7. тхэквондо</b> <b>8. хоккей</b> <b>9. теннис</b> <b>10. дзюдо</b>
<b>3. Организация</b>	<b>МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» г. Великие Луки</b>
<b>5. Направленность программы</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>
<b>7. Возрастной диапазон</b>	<b>Физические лица</b>
<b>9. Форма организации образовательного процесса</b>	<b>Групповая</b> <b>Индивидуально-групповая</b>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



и спортом,

- содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами,
- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от социального статуса семьи,
- формирование потребности здорового образа жизни.

1.10 Образовательный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с программами:

- дополнительные общеразвивающие программы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа по боксу
2. Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ
3. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо
4. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу
5. Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу
6. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу
7. Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо
8. Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею
9. Дополнительная общеразвивающая программа по теннису
10. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо

1.11. Структура образовательной программы спортивной школы:

1. Стратегические приоритеты образовательной программы Учреждения цели и ценности.
2. Учебный план Учреждения и его обоснование.
3. Адресность образовательной программы. Программно-методическое обеспечение плана (учебные программы) и используемые тренерами – преподавателями технологии.
4. Условия реализации общеразвивающих программ.
5. Модель выпускника Учреждения

## I. Стратегические приоритеты образовательной программы Учреждения.

Цели и задачи образовательной программы

1. Общие положения:

1.1. МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» является учреждением, ориентированным на работу с населением - по общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41п 8.10), а также в соответствии минимального возраста требованиям избранной программы.

1.2. Образовательная программа МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс» строится на следующих основаниях:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон «Об образовании»;
- Устав Учреждения

1.3. Деятельность спортивной школы строится на основе принципов демократизации, германизации, дифференциации, сотворчества и сотрудничества, приоритета общечеловеческих ценностей, светского характера образования с учетом интеллектуального и творческого потенциала личности, её индивидуальных способностей и особенностей с целью профильного самоопределения ребенка, и социального заказа родителей.

1.4. Педагогический коллектив школы ведет поиск, направленный:

- на апробацию на практике современных образовательных технологий, направленных на предоставление учащимся широкого спектра возможностей освоения различных способов усвоения знаний и умений;
- на подготовку программных и учебно-методических материалов (учебных планов, образовательных программ, дидактических комплексов, учебников и т.д.);
- на использование в тренерской практике инновационного опыта других спортивных школ, психологических концепций деятельности, личности, общения для создания комфортной обучающей, воспитывающей и развивающей среды;
- на предоставление учащимся выбора индивидуального процесса обучения и способов деятельности, поведения, общения с целью создания системы гуманных отношений между субъектами образовательного процесса;
- на апробацию средств обучения.

1.5. Спортивная школа призвана способствовать возрождению, сохранению и преумножению спортивного потенциала города Великие Луки, Псковской области, России, развитию у её граждан духовности, становлению демократических традиций в условиях гражданского общества и правового государства

## 2. Основные характеристики организации образовательного процесса.

Недельный режим учебно-тренировочных групп является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем образовательного процесса, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25%.

### *Режим образовательного процесса и наполняемость учебно-тренировочных групп Учреждения*

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Мин. возраст зачисления	Наполняемость групп		Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап  Весь период		волейбол	5 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		баскетбол	5 лет	15	30	6	
		футбол	5 лет	15	30	6	
		хоккей	5 лет	15	30	6	
		теннис	5 лет	15	30	6	
		тхэквондо	5 лет	15	30	6	
		самбо	5 лет	15	30	6	
		каратэ	5 лет	15	30	6	
		дзюдо	5 лет	15	30	6	
	бокс	5 лет	15	30	6		

### **3. Основные концептуальные идеи:**

- Предоставить учащимся возможность получить дополнительное образование.
- Обеспечить подготовку высококлассных спортсменов.
- Обеспечить доступность занятиями физической культурой и спортом максимального количества детей
- Предоставить возможность учащимся заниматься инструкторской и судейской практикой
- Определить итоговый и промежуточный уровни обязательных достижений учащихся. Разработать образовательный мониторинг, обеспечивающий сбор, хранение, анализ информации и принятие на этой основе управленческих решений.
- Создать эффективную систему отслеживания динамики успехов учащихся в различных формах мониторинга: внешней, внутренней, предметной (учебной и преподавательской), индивидуальной и фронтальной.
- Разработать систему мероприятий, направленных на определение адресности подготовки учащихся для учебных заведений спортивной направленности.

**4. Стратегическая цель:** реализация системного подхода к физкультурно-спортивной деятельности и их ориентация на развитие творческих способностей ребенка, формирование у него потребности в саморазвитии, освоение им практических навыков самосовершенствования, самоопределения.

### **5. Тактические цели:**

- создать пакет нормативных документов, регламентирующих инновационную деятельность спортивной школы в соответствии с современным законодательством РФ;
- сохранять и развивать материально-техническую базу спортивной школы;
- сохранять и развивать эмоционально-привлекательную воспитывающую среду в условиях спортивной школы;
- сформировать коллектив как субъект образовательного процесса, способный на современном уровне решать общую педагогическую задачу обучения и воспитания в соответствии с основными направлениями модернизации образования в РФ.

### **6. Оперативные цели.**

- Уточнить образовательные программы, учебные планы и пояснительные записки к ним.
- Обновить локальные акты.
- Определить вертикально-горизонтальные связи системы управления спортивной школы: отредактировать штатное расписание и определить функциональные обязанности. Разработать систему выполнения поставленных задач на текущий учебный год; разработать систему руководства и контроля, осуществляемую в спортивной школе.
- Определить полномочия органов управления спортивной школы (создать педагогический совет, тренерский совет).



- Осуществить поиск и внедрение новых форм воспитательной работы с учащимися.
- Осуществить дальнейшее развитие индивидуального сопровождения учащихся (индивидуальная программа тренировок).

**Следующим содержательно-нормативным компонентом образовательной программы выступает учебный план учреждения.**

## ***II. Учебный план образовательного учреждения***

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся;

Учебный план позволяет реализовать цели образовательной программы дополнительного образования и ориентирован:

- на формирование разносторонней социально активной личности на основе интеграции качественного дополнительного образования в эмоционально привлекательной для учащихся воспитывающей среде;
- на развитие в процессе обучения продуктивных видов и способов деятельности;
- на создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в различных профильных образовательных траекториях;
- на достижение выпускниками социальной зрелости;

В целях реализации Концепции модернизации Российского образования, в целях предоставления возможностей самоопределения и самореализации обучающихся в рамках образовательной программы спортивной школы им предлагаются следующие виды спорта: футбол, баскетбол, самбо, бокс, волейбол, каратэ, тхэквондо, хоккей, теннис, дзюдо.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеразвивающие программы (с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 до 17 лет при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

**- командных игровых видов спорта: футбола, волейбола, баскетбола**

(мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу

Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею

- **игровых видов спорта: теннис** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период:

Дополнительная общеразвивающая программа по теннису

- **спортивных единоборств: бокса, каратэ, самбо, тхэквондо, дзюдо** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо

Учебный план рассчитан на 52 учебных недели, 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ.

**Дополнительные общеразвивающие программы направлены на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

*Учебный план учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по общеобразовательным общеразвивающим программам*

		Общеразвивающая программа «Баскетбол»	Общеразвивающая программа «Летающий мяч»	Общеразвивающая программа «Обучение основам футбола»	Общеразвивающая программа «Азбука бокса»	Общеразвивающая программа «Основы каратэ»	Общеразвивающая программа «Борьба самбо»	Общеразвивающая программа «Основы тхэквондо»	Общеразвивающая программа «Хоккей»	Общеразвивающая программа «Теннис»	
№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	
1.	Теоретическая	23	8	10	20	17	12	23	8	17	
2.	Общая физическая	106	86	116	99	150	113	106	86	146	
3.	Специальная физическая	42	45	26	59	30	49	42	45	30	
4.	Техническая	68	62	90	60	60	70	68	62	65	
5.	Тактическая	20	37	30	32	25	37	20	37	30	
6.	Участие в соревнованиях	38	26	20	20	20	18	38	26	16	
7.	Инструкторская и судейская практика	8	24	10	18	6	8	8	24	2	
8.	Медицинские, восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9.	Тестирование и контроль							312	312		
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>			

С целью измерения и оценки различных показателей по общей физической подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по избранному виду спорта проводят контрольные испытания.

### **Формы контроля по дополнительным общеразвивающим программам.**

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического и практического материала. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Для зачисления в спортивно-оздоровительные обучающиеся в начале учебного года (сентябрь) проводится прием контрольных нормативов.

В конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа сдают контрольные нормативы для отслеживания динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта и зачисления на этап начальной подготовки по избранному виду спорта.

Обучающийся считается аттестованным на спортивно-оздоровительном этапе если:

выполнил учебную программу в полном объеме.

выполнил контрольные нормативы по ОФП соответствующие его возрасту. При условии роста спортивных показателей, выполнения контрольных нормативов и стаже занятий не менее 2 лет обучающийся из спортивно-оздоровительного этапа может быть зачислен решением тренерского Совета на тренировочный этап.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом.

Прием контрольных нормативов проводит тренер-преподаватель

## **III. Адресность образовательной программы.**

**Программно-методическое обеспечение плана и используемые педагогами технологии**

### **3.1.. *Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.***

#### **3.1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу**

Занятия с детьми на спортивно-оздоровительном этапе подготовки должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр, других видов спорта, в том числе и футбола. Доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. В то же время следует учитывать, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, т.к. может нанести большой вред обучающимся.

### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- освоение доступных занятий в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого объема двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование;
- содействие гормональному развитию растущего организма, укреплению их здоровья, всестороннему развитию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости

#### **3.1.2. Дополнительная общеразвивающая по баскетболу**

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами баскетбола.

#### **3.1.3. Дополнительная общеразвивающая программа по самбо**

Занятия с детьми на спортивно-оздоровительном этапе подготовки должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр, других видов спорта. Доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники дзюдо и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **3.1.4. Дополнительная общеразвивающая программа по боксу**

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной

направленности и овладение основами техники бокса. В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр, других видов спорта. Доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой.

***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков.
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

**3.1.5. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу**

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола.

***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами волейбола.

**3.1.6. Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ**

Распределение программного материала, основной принцип построения учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе соответствует соотношению нагрузки, которая может сохраняться на протяжении всего периода занятий каратэ, если юные спортсмены не стремятся совершенствовать свое мастерство, а занимаются исключительно с оздоровительно-рекреационной целью.

***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами каратэ

**3.1.7. Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо**

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и

внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение основами тхэквондо.

#### **3.1.8. Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею**

Программой подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков

#### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение основами хоккея на льду.

#### **3.1.9. Дополнительная общеразвивающая программа по теннису**

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям теннисом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся теннисом в группах спортивной подготовки (НП, ТГ), по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Теннис» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.



Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

### **3.1.10. Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по дзюдо направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, формирование компетенции осуществлять универсальные действия (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), а также организацию их досуга. В процессе занятий с обучающимися решаются задачи их адаптации к жизни в обществе, их профессиональной ориентации, а также выявления и поддержки одаренных и талантливых детей и подростков. Основная функция Программы – физическое образование, а вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. Программа, прежде всего, ориентирована на решение приоритетных задач развития дзюдо в форме образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта. Здесь задачами физического воспитания, интерпретированными через дзюдо, должно стать формирование такой культуры личности и ценностных ориентиров, когда у личности не будут формироваться потребности, идущие во вред другой личности, обществу, природе. Это, прежде всего, должно выражаться в таком моделировании способов обучения, которое приведёт к максимальному снижению уровня антиобщественных поступков, как естественного результата такого обучения и воспитания такой личности, которая бы гармонично влилась в общество.

## **IV/Формы проведения аттестации по дополнительным общеразвивающим программам.**

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического и практического материала. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Для зачисления в спортивно-оздоровительные обучающиеся в начале учебного года (сентябрь) проводится прием контрольных нормативов.

В конце учебного года обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа сдают контрольные нормативы для отслеживания динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта.

При необходимости зачисления обучающихся на этапы начальной подготовки, тренировочный этап, обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе дополнительно сдают контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП).

Обучающийся считается аттестованным на спортивно-оздоровительном этапе если:

выполнил учебную программу в полном объеме.

выполнил контрольные нормативы по ОФП соответствующие его возрасту.

При условии роста спортивных показателей, выполнения контрольных нормативов и стаже занятий не менее 2 лет обучающийся из спортивно-оздоровительного этапа может быть зачислен решением тренерского Совета на тренировочный этап.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом. Прием контрольных нормативов проводит тренер-преподаватель



Нормативы по общей физической подготовки для всех возрастов

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	12	14	20	7	8	14
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

возрастная группа от 18 до 29 лет

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00

3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

## VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по общеразвивающим общеобразовательным программам.

N п/п	Адрес (местоположение) здания, строения, сооружения, помещения	Назначение оснащенных зданий, строений, сооружений, помещений (учебные, учебно-лабораторные, административные, подсобные, помещения для занятия физической культурой и спортом, для обеспечения обучающихся, воспитанников и работников питанием и медицинским обслуживанием, иное) с указанием площади (кв. м)	Собственность или иное вещное право (оперативное управление, хозяйственное ведение), аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)	Кадастровый (или условный) номер объекта недвижимости	Номер записи регистрации в Едином государственном реестре прав на недвижимое имущество и сделок с ним	Реквизиты заключений, выданных органами, осуществляющими государственный санитарно-эпидемиологический надзор, государственный пожарный надзор
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	г. Великие Луки, ул. Пушкина, д. 12	дом спорта	оперативное управление	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации права 60-60-02/008/2009-062 от 18.02.2009 г.	60:25:0030804:20	60-60-02/008/2009-062	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00023 4.09.07 от 12.09.2007 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 28 от 12.11.2012г.
2.	г. Великие Луки, ул. Малышева, д. 11 а	стадион «Экспресс»	оперативное управление	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации права 60-60-02/010/2008-128 от 29.02.2008 г.	60:25:0070101:158	60-60-02/010/2008-128	
3.	г. Великие Луки, остров Дятлинка	Земельные участки	бессрочное пользование	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации 60-60/003-60/004/006/2015-651/1 от 31.03.2015 г.  Свидетельство о государственной регистрации	60:25:0030702:16  60:25:0030702:8	60-60/003-60/004/006/2015-651/1	

					60-60-02/037/2010-564 от 31.12.2010 г.		60-60-02/037/2010-564	
4.	г. Великие Луки, ул. Парковая, д. 4	Дом спорта 1 249,6 кв. м.	оперативное управление	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации права 60-60/003-60/004/014/2015-1118/1 от 30.09.2015 г.	60:25:0020907:8	60-60/003-60/004/014/2015-1118/1	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.01.08.000.М.00025 7.08.13 от 30.08.2013 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 10 от 05.10.2015г.
5.	г. Великие Луки, ул. Заслонова, д. 31 пом. 1002	Спортивный зал 284,7 кв. м.	оперативное управление	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации права 60-60/003-60/004/014/2015-1119/1 от 30.09.2015 г.	60:25:0070316:61	60-60/003-60/004/014/2015-1119/1	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.01.08.000.М.00025 7.08.13 от 30.08.2013 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 10 от 05.10.2015г.
6.	г. Великие Луки, ул. Рабочая, д. 1 пом. 2001	Спортивный зал 187,7 кв. м.	оперативное управление	Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Экспресс»	Свидетельство о государственной регистрации права 60-60/003-60/004/014/2015-1120/1 от 30.09.2015 г.	60:25:0021002:556	60-60/003-60/004/014/2015-1120/1	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.01.08.000.М.00025 7.08.13 от 30.08.2013 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 10 от 05.10.2015г.



7.	г. Великие Луки, пл. Калинина дом 6 а	Спортивный зал 274,4 кв. м	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г.. Срок действия 3 года.	60-60-02/054/2012-112	60-60-02/054/2011-112	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00008 3.08.09.11 от 19.09.2011 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 23 от 31.10.2011г.
8.	г. Великие Луки, ул. Зеленая дом 6	Спортивный зал 280,8 кв.м.	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г..	60-60-02/008/2012-227	60-60-02/008/2012-227	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00000 6.03.12 от 06.03.2012 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 6 от 01.03.2012г
9.	г. Великие Луки, ул. Дружбы дом 23, к. 2	Спортивный зал 279,4 кв.м.	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г.. Срок действия до 30.04.2019 г.	60-60-02/008/2012-297	60-60-02/008/2012-297	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00001 0.04.12 от 10.04.2012 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 13 от 26.04.2012г
10.	г. Великие Луки, пр. Юрия Гагарина, д. 9 корп. 2	Спортивный зал 276,5 кв.м.	безвозмездное пользование	Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей № 11»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г..	60-60-02/039/2011-104	60-60-02/039/2011-104	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00009 5.11.11 от 14.11.2011 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 26 от 08.11.2011г
11.	г. Великие Луки, пр. Юрия Гагарина, д. 81	Спортивный зал 280 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г..	60:25:040511:0005:727 7-А	60-60-03/001/2006-7189	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00002

				общеобразовательная школа № 16»	Срок действия до 30.04.2019 г..			5.04.10 от 02.04.2010 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 000593 от 07.12.2010г
12.	г. Великие Луки, пр. Октябрьский, д. 50	Спортивный зал 260 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Педагогический лицей»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г..	60-60-02/010/2011-627	60-60-02/010/2011-627	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.01.03.000.М.00011 7.08.12 от 21.08.2012 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 22 от 20.08.2012г.
13.	г. Великие Луки, ул. Парковая д. 2	Спортивный зал 272,7 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г..	60-60-02/023/2011-168	60-60-02/023/2011-168	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.01.08.000.М.00014 0.06.13 от 10.06.2013 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 9 от 21.03.2012г.
14.	г. Великие Луки, ул. Дружбы дом 33/20	Спортивные залы 293,6 кв.м., 293,7 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа № 13»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г.	60-60-02/054/2011-462	60-60-02/054/2011-462	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00010 9.12.11 от 19.12.2011 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 3 от 01.02.2012г.

15.	г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 2	Спортивный зал 200 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г.	60-60-02/010/2011-596	60-60-02/010/2011-596	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00000 2.02.12 от 02.02.2012 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям
16.	г. Великие Луки, пр. Юрия Гагарина, д. 5	Спортивный зал 256,5 кв.м.:	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа № 5»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г.	60-60-02/010/2011-597	60-60-02/010/2011-597	пожарной безопасности № 000691 от 06.09.2011г. Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00001 2.05.12 от 02.05.2012 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 12 от 26.04.2012г.
17.	г. Великие Луки, пр. Гагарина, д. 108	Спортивный зал 189,2 кв.м.	безвозмездное пользование	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза А.В. Попова»	Договор безвозмездного пользования б/н от 30.04.2014 г. Срок действия до 30.04.2019 г.	60-60-02/029/2012-096	60-60-02/029/2012-096	Санитарно-Эпидемиологическое заключение № 60.ВЛ.03.000.М.00009 6.11.11 от 15.11.2011 г. Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности № 19 от 08.09.2014г.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

## ФУТБОЛ

### 1. Учебно-методическая литература .

1.1. Программа для учебно-тренировочной работы в футбольных школах подготовлена Российским футбольным союзом, под общей редакцией ведущего специалиста, заслуженного тренера России И.А. Швыкова. Программа разработана доктором педагогических наук А.А.Сучилиным, тренерами-методистами С.Н.Андреевым, Ю.Ф. Буйлиным, преподавателем РГАФК А.И. Исмоиловым, заслуженным тренером РСФСР О.Б.Лапшиным. Программа составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства финансов, Министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму. При разработке учебной программы по футболу использовались ранее существующие программы для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

## БАСКЕТБОЛ

### 2. Учебно-методическая литература.

2.1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.; Советский спорт, 2006 г. В программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки баскетболистов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа. Авторы – составители: Ю. М. Портнов-академик РАО, д-р пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; Г.В. Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин-профессор, заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный - заслуженный работник физической культуры, заслуженный тренер России; А.Б. Моцак - канд. пед. наук, отличник физической культуры ; С.В. Чернов - канд. пед.наук, доцент, заслуженный тренер России; А.Б. Саблин - канд. пед. наук. Рецензент: И.И. Столов - канд.пед.наук, заслуженный тренер России, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России.

2.2. В.Н. Верхлин методические рекомендации, Москва «Чистые пруды», 2005

2.3. В.П. Губа, С.Г. Фомин, С,В, Чернов «Особенности отбора в баскетболе» Москва., Физкультура и спорт, 2006 г.

## САМБО

### 3. Учебно-методическая литература.

3.1. Программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Акопян А.О..и др. – М.: Советский спорт, 2003 г. Программу подготовили: А.О.Акопян, заведующий лабораторией теории и методики спортивных единоборств ВНИИФК, кандидат педагогических наук; В.В. Кащавцев, заслуженный тренер РФ; Т.П. Клименко, заслуженный тренер РФ. Консультанты: И.Д.Свищев, доктор педагогических наук, профессор; В.И.

Востриков, заслуженный тренер РФ. Программа по самбо утверждена приказом Председателя Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2002 г. №390.

3.2. А.П. Матвеева-доцент, кандидат пед. наук, «Физическая культура», издательство «Фрахт», 1995 г.

## **БОКС**

### **4. Учебно-методическая литература.**

4.1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, 2005 г. Авторский коллектив: А. О. Акопян - канд. пед. наук, руководитель Центра спортивных единоборств ВНИИФК; Е. В. Калмыков - д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой бокса и кикбоксинга РГУФК по боксу; Г.В. Кургузов - канд. пед. наук, руководитель КНГ сборной команды России; В.А. Панков-д-р пед. наук, заслуженный тренер РФ, заместитель директора ВНИИФК; А.В. Родионов-д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии РГУФК; А.С. Черкасов-судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России. Рецензенты: Н. А. Худадов -д-р пед. наук, профессор; И. П. Дегтярев -д-р пед. наук, профессор; В. С. Дахновский -канд. пед. наук, профессор. Действующая программа, нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту \приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.

4.2. А.П. Ширяев «Бокс учителю и ученику» издание 2-е, Санкт-Петербург, 2002 г. Издательство «Шатон».

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **5. Учебно-методическая литература.**

1.1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва \этапы : спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный\ . – М.; Советский спорт, 2005. Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А.В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры. Рецензенты: С.Ю. Тюленьков, доктор пед. наук, профессор Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта; О.В. Левочкина, директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Министерства образования Российской Федерации; С.В.Алехина, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации; А.Ю.Лукичева, ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва. Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

1.2. Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений». Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Российской государственной академии физической культуры Л.И. Лубышева, доктор медицинских наук, профессор Казанского государственного педагогического университета Р.Г. Биктемирова. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, Москва 2002 г.

1.3. Т.М. Титова, Т.В. Степанова «Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре волейбол», Москва, Чистые пруды, 2006 г.

## **ТХЭКВОНДО**

### **6. Учебно-методическая литература**

6.1. Научно-методическая комиссия Союза Тхэквондо РФ. Учебная программа «Тхэквондо (ВТФ)» для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Допущено: Министерством образования РФ. Москва, 2001 г., «РИЦ ЛГПУ»

6.2. Научный институт. «Тхэквондо». Учебник. Теория и методика. Том 1. Серия: Образовательные технологии в спорте. Москва, 2007 г. Издательство: «Феникс».

6.3. С.П. Евсеев, Тхэквондо, рабочая программа по курсу теории и методики преподавания и спортивно-техническое совершенствование тхэквондо. Утверждена: зав. кафедрой бокса и тхэквондо. Санкт-Петербург, 1997г.

## **КАРАТЭ**

### **7. Учебно-методическая литература**

1. «Каратэ-до», Р.Хаберзоцер, М., 1993г.

2. Лечебная физкультура для институтов физкультуры, М., 1991 г.

3. Справочник медицинского работника, М., 1996 г.

4. «Лучшее в каратэ», Ковалев Н.Б., ФиС, 1990 г.

5. «Каратэ навсегда», Каеку С., М., 1989 г.

6. «Каратист – это сила!», Санде С., М., 1993 г.

7. «Первый путь к каратэ», Королев С., М., 1995 г.

8. «Каратэ – это жизнь», Сукори Б., М., 1993

9. Спорт и личность: методические рекомендации для детско-юношеских спортивных школ/А.Т.Паршиков, О.А.Мальштейн. – М.: Советский спорт, 2008 – 48

10. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.-232с.